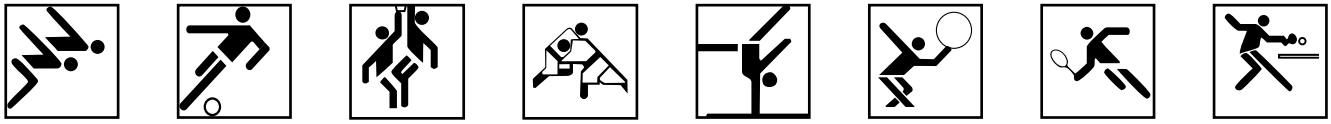
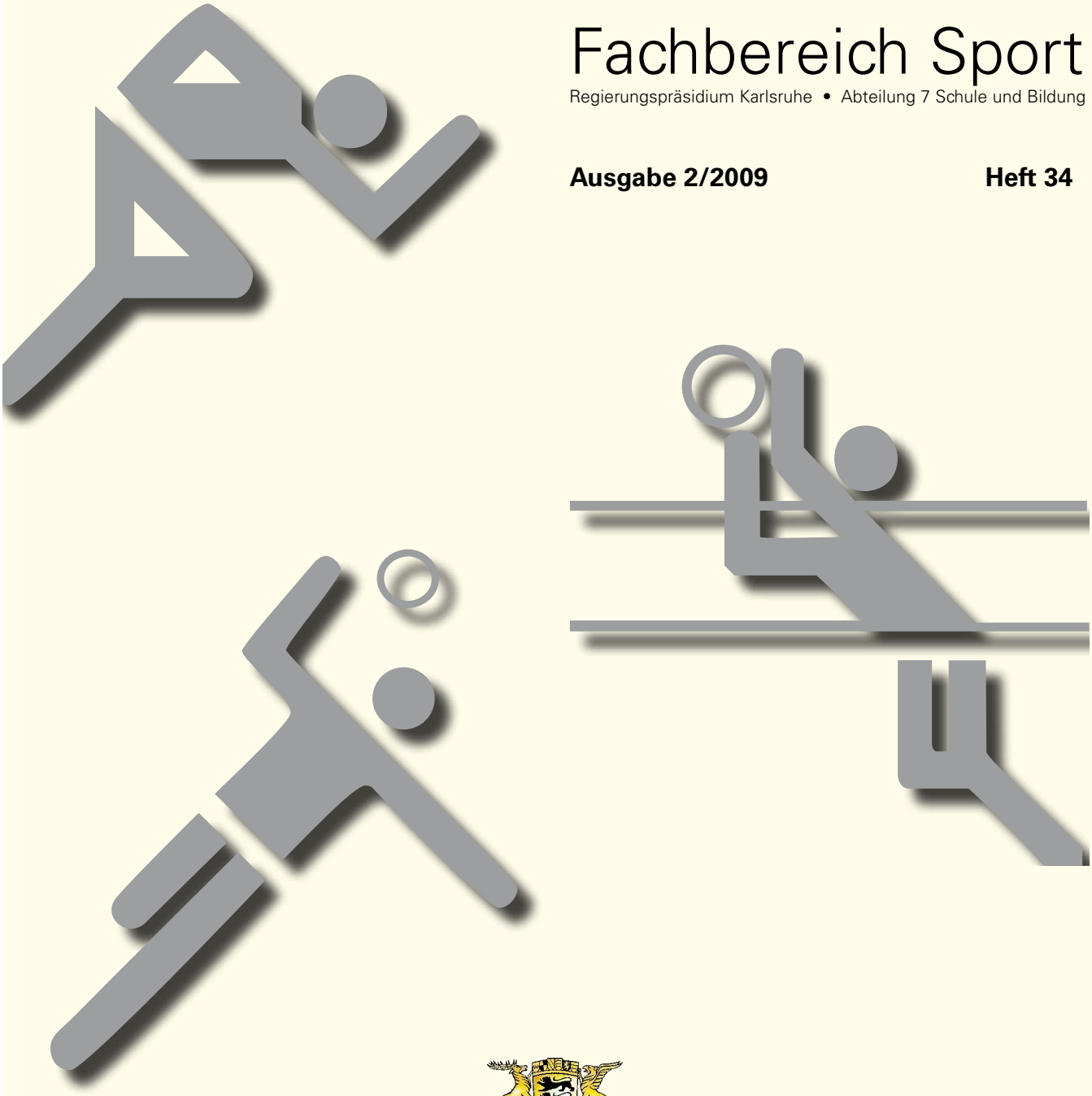


INFO

Fachbereich Sport

Regierungspräsidium Karlsruhe • Abteilung 7 Schule und Bildung

Ausgabe 2/2009 **Heft 34**



Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM KARLSRUHE

IMPRESSUM/INHALTSVERZEICHNIS

HERAUSGEBER
Regierungspräsidium Karlsruhe
Abteilung Schule und Bildung
Fachbereich Sport

ZUSAMMENSTELLUNG UND REDAKTION
Wolfgang Essig
Manfred Reuter

DRUCK UND GESTALTUNG
Regierungspräsidium Karlsruhe

www.rpk-sport.de

Im Brennpunkt:
Altersspezifisches Ausdauertraining in der Schule

Vorwort 3

Beiträge zum Leitthema
Ausdauertraining im Schulsport 4
Aus Freude am Laufen 7
Das Fahrtspiel – Beispiel einer leichtathletischen Trainingsform 10
Ausdauer im Schulschwimmen 12
Ausdauerschulung am Beispiel des Fitness-Klassikers „Aerobic" 13

Aus den Schulen
Ausdauertraining – Motivation durch Triathlon 15
Erfolgreiche Triathlon AG an der Dietrich-Bonhoeffer-Schule Weinheim 17
Bewegung in der Natur bei Wind und Wetter, ein Ausdauerprojekt in Klasse 5 18
Deutscher Präventionspreis für die Insel-Grundschule Pforzheim 19
Leistungssport am Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe 20

DSLV
Unterrichtsbeispiele zum Thema Ausdauer 24

Sportabitur 2009
Statistik 25

Jugend trainiert für Olympia
Statistik 28

Kleine Regelkunde
Neue Regeln im Schulvolleyball 30
Neue Regeln im Basketball 31

Aktuelle Informationen
Zwei neue CD`s der Unfallkasse Baden Württemberg 31
Schwimmen im Meer und in Badeseen 32
Neustrukturierung der Regionalteams an den Staatlichen Schulämtern 32
Bernd Schneiderat – neuer Fachberater an beruflichen Schulen 35

Reihe Spitzensportler in der Schule
Interview mit den Nationalturnerinnen Desirée Baumert und Maike Roll, Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe 36

Pressespiegel 38

Der Kürze wegen wird in einigen Artikeln die männliche Substantivform verwendet

Redaktionsschluss Heft 1/2010 30. April 2010

Vorwort

Das Thema **„Altersspezifisches Ausdauertraining in der Schule“** wurde als Leitthema für die Ausgabe 34 des Sport INFO ausgewählt, weil es auf besondere und vielfältige Weise die Anliegen des Schulsports repräsentieren und ausdrücken kann. Dies kommt sowohl in den thematischen Beiträgen der Fachautoren als auch in den Berichten aus den Schulen deutlich zum Ausdruck. Physische und psychische individuelle Aspekte des Ausdauersports wie auch soziale oder gesundheitsorientierte Gesichtspunkte durchziehen wie ein roter Faden die vorgestellten Artikel. Die Freude an der Bewegung schlechthin wird in einem Beitrag zur Freude am Laufen spezifiziert, in den Triathlonbeispielen auf das Schwimmen und Radfahren und am Beispiel der Aerobic auf das koordinativ-tänzerische Erlebnisfeld erweitert. Von dieser freudvollen und spielerischen Erfahrung reicht die Bandbreite der in den Beiträgen dargestellten schulsportlichen Möglichkeiten, bis hin zu körperlichen und psychischen „Grenzerfahrungen“, die Durchhaltevermögen erfordern und durch bewusstes Training zu immer besserer Ausdauerleistungsfähigkeit führen.
Erstmals im Abitur 2010 kann die Ausdauerleistung im Rahmen des Sportabiturs durch einen 30min-Lauf erfolgen. Dieser ergänzt die bisherige Möglichkeit der Überprüfung durch den Coopertest und das 12min-Schwimmen. Auch zur Vorbereitung auf diese Leistungsüberprüfung bieten die Artikel zahlreiche Anregungen.
Übergreifendes Unterrichtsmotiv für die Sportlehrkräfte sollte neben den genannten Aspekten die gesundheitliche Prävention und die Anregung zum „lebenslangen Sporttreiben“ sein.
Dass Ausdauersport im Unterricht nicht eintönig und langweilig sein muss, bzw. sein darf, zeigen die in den Beiträgen vorgestellten zahlreichen Methoden, welche durch ihre Attraktivität Interesse und Motivation der Schülerinnen und Schüler an Ausdauersportarten in allen Alterstufen wecken und erhalten sollen. So wird von Projekten sowohl in Klasse 5 als auch in Neigungskursen berichtet. Als Anregung zur weiteren Information dienen sicher wieder die über den DSLV erhältlichen, hier kurz vorgestellten Unterrichtsbeispiele zum Thema Ausdauer.
Ein eigener Artikel ist der Insel-Grundschule Pforzheim gewidmet, welche beispielhaft als Schule im sozialen, von Migration geprägten Brennpunkt, Sport sowohl als Integrationsinstrument einerseits, als auch als Präventionsangebot über gesunde Ernährung und Bewegung andererseits anbietet. Die Schule erhielt für ihr Engagement den deutschen Präventionspreis des Bundesministeriums für Gesundheit 2009.
Mit den Standardrubriken Sportabitur, Jugend trainiert und der kleinen Regelkunde wollen wir aktuell Wissenswertes weitergeben und schlagen durch die Vorstellung zweier hoffnungsvoller Turntalente wieder den Bogen von der Schule zum Spitzensport. Unter „Aktuelle Informationen“ stellen wir personelle Änderungen bei den Regionalteams Sport der Staatlichen Schlämter und im Fachberaterteam für berufliche Schulen vor.
Die Redaktion hofft auf das Interesse der geneigten Leserschaft, bittet um thematische Anregungen für die nächsten Ausgaben und appelliert an die Fachschaften die Redaktion durch geeignete Beiträge zu unterstützen, um die Aktualität und Attraktivität unseres Sport INFO zu erhalten.

Leitthema der nächsten Ausgabe des Sport INFO wird **„Trendsportarten in der Schule“** sein.

An dieser Stelle möchte sich das Sportteam des RPK ganz speziell bei StD Trubpert Armbruster, Max-Weber-Schule Sinsheim bedanken, der über viele Jahre als Fachberater Sport an beruflichen Schulen, die Belange dieser Schulart engagiert vertreten hat und nun mit Beginn dieses Schuljahres in den wohlverdienten Ruhestand getreten ist. Wir freuen uns, mit Bernd Schneiderat einen geeigneten Nachfolger gefunden zu haben.

Die Redaktion

Ausdauertraining im Schulsport

Florian Engel, FOSS
(Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen - Karlsruhe)

Mit Ausdauertraining wird häufig stundenlanges, monotones Traben in gleichbleibender Geschwindigkeit assoziiert. Eine Tätigkeitsform, die so bei Kindern und Jugendlichen im zeitlich knapp bemessenen Schulsport wohl kaum auf Interesse stößt. Ausdauer ist jedoch nicht zwangsläufig gleichbedeutend mit langem und monotonem Laufen in der gleichen Geschwindigkeit. Ausdauertraining beginnt schon ab 35 Sekunden, vorausgesetzt diese 35 Sekunden werden mit hoher Intensität absolviert. Bei einem Intervallprogramm über 10 mal 30 Meter Sprint handelt es sich schon um ein (Schnelligkeits)Ausdauerprogramm. Eine schnelle, intensive, dynamische und im Tempo variierende methodische Gestaltung des Ausdauertrainings kommt Kindern sehr entgegen, da es den natürlichen Bewegungsmustern von vorpubertären Kindern entspricht (*vgl. Psychologische Aspekte*). Zusatzaufgaben und alternative Bewegungsformen, die vom „normalen" Laufen abweichen, schaffen zusätzliche koordinative und kognitive Reize, lenken von der Belastung ab und verhindern Monotonie, Langweile oder auch Überbeanspruchung. Soll das zyklische Bewegungsmuster aufgebrochen werden, eignen sich Übungen aus dem Lauf-ABC (Tipps und Bildreihen dazu sind auf www.leichtathletik.de zu finden). Im Schulsport ist die nutzbare Nettozeit pro Stunde bekannterweise verhältnismäßig gering, sodass sich kurze und intensive Inhalte aufgrund des relativ geringen Zeitbedarfs besonders anbieten. Die anaerob-laktazide, die anaerob-alaktazide und die aerobe Energiebereitstellung sollten sich im Training abwechseln. Das Einbauen von aktiven Pausen (siehe Belastungsmuster) zwischen den intensiven Anteilen ist somit notwendig. Typische Belastungsmuster im intensiven anaeroben Training sind nach Gibala (2007) Intervalle zwischen 15 und 90 Sekunden, die je nach Trainingszustand und Trainingsziel variiert werden können. Zwischen den intensiven Intervallen liegen immer aktive Pausen (Trabpausen), die länger als die Intervalldauer sind und bei ca. 60 bis 70% Intensität liegen. Untrainierte Kinder können die aktiven Pausen auch im Gehen zurücklegen (Gibala, 2007).

FoSS Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen - Karlsruhe

Ausdauertraining im Schulsport

Praxisbeispiele für das Ausdauertraining in der Schule sowie physiologische und psychologische Voraussetzungen von Kindern für Ausdauerbelastungen im Laufen

Von Florian Engel

Florian Engel
Dipl. Sportwiss.

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS)

Universität Karlsruhe (TH) / KIT
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Engler-Bunte-Ring 15; Geb. 40.40
76131 Karlsruhe
Mail: engel@sport.uka.de
Web FoSS: www.foss-karlsruhe.de

1

Universität Karlsruhe (TH) Forschungsuniversität · gegründet 1825

Pädagogische Hochschule Karlsruhe

Intensive Intervallprogramme (siehe unten) könnten folgendes Belastungsgefüge haben:

1. 15 x 15 Sekunden Belastung (90 bis 95%) mit 30 Sekunden Pause (70%)
2. 4 bis 6 x 30-bis 60 Sekunden Belastung mit je 4 Minuten aktiver Pause
3. 4 x 4 Minuten Belastung (90 bis 95%) mit 4-bis 5Minuten Pause (70 %)

Fahrtspiel

Eine abwechslungsreiche Trainingsmethode, mit der das Ausdauertraining gestaltet werden kann, ist das Fahrtspiel, oder auch variable Dauermethode genannt. Beim Fahrtspiel wird über verschieden lange Zeitabschnitte das Tempo -vom Gehen bis hin zum Sprint- variiert. Dabei können die unterschiedlichen Geländebedingungen in der Intensitätsgestaltung berücksichtigt werden. Ebenfalls können noch andere Zusatzaufgaben und Bewegungsformen, wie bspw. Liegestütze, Strecksprünge, Sidesteps, eingebaut werden. Diese abwechslungsreiche Gestaltung kommt dem natürlichen Bewegungsverhalten der Kinder nahe und die Zeit vergeht subjektiv schneller. Elemente aus dem Lauf-ABC können ebenfalls in das Fahrtspiel integriert werden.

Schülerbiathlon
Je nach Wetterlage -in der Halle, draußen auf dem Schulhof oder im Gelände- wird von der Lehrkraft ein Rundkurs abgesteckt, den die Schüler durchlaufen sollen. An einer festen Station auf der Runde muss eine Geschicklichkeitsaufgabe absolviert werden (Bälle oder Bohnensäckchen in eine Kiste werfen, Kegel umwerfen, Zielwerfen auf die Gitterleiterwand, Torwandschießen, Zielschießen auf Minitore etc.). An der Station befindet sich mindestens ein Helfer, der die Wurfgeräte nach jedem Durchgang zurück zur Abwurfstelle bringt. Für jeden Fehlversuch muss eine kleine vorher abgesteckte Strafrunde absolviert werden, bevor es wieder auf die Laufstrecke geht. Die Strafrunde sollte ca. 5 bis 10% der großen Runde betragen und darf die Hauptlaufstrecke nicht kreuzen. Natürlich kann der Biathlon auch ohne Strafrunde durchgeführt werden. Bei dieser Variante darf der/die Einzelläufer/in erst weiterlaufen, wenn er/sie die Geschicklichkeitsaufgabe vollständig erfüllt hat. Der Schülerbiathlon kann als Staffelspiel mit Mannschaften durchgeführt werden oder als Massenstart, bei dem alle gleichzeitig starten. Jedoch muss bei einem Massenstart darauf geachtet werden, dass dann genügend Plätze an der Station eingerichtet sind (Oltmanns, 2006).

Hindernisparcours
Die Schüler können in der Halle einen Hindernisparcours mit verschlungenen Wegen aufbauen. Der Kreativität kann dabei freien Lauf gelassen werden, vorausgesetzt die Hindernisse oder Umwege berücksichtigen den Sicherheitsaspekt. Für den Parcours können fast alle Materialien, die in der Sporthalle zur Verfügung stehen, eingesetzt werden. Vor dem Start wird natürlich von dem Lehrer/der Lehrerin nochmals kontrolliert, ob der Parcours für alle Schüler gefahrlos und sicher, auch nach eintretender Ermüdung, zu bewältigen ist. Die Schüler starten gleichzeitig von verschiedenen Stellen des Parcours aus, um einen staufreien Ablauf zu gewährleisten. An den einzelnen Gerätestationen absolvieren sie kleine Zusatzaufgaben, wie Balancieren über eine umgedrehte Langbank, Vorwärtsrollen auf einer Mattenbahn, Slalomlaufen um Slalomstangen oder Hinauflaufen der Kastentreppe mit Springen auf die Weichbodenmatte. Es können auch Hindernisse aus mehreren Blockx oder Weichbodenmatten aufgebaut werden. Beliebig viele und abwechslungsreiche Variationen von Aufgaben sind bei dieser Übungsform anwendbar (Oltmanns, 2006).

Zeitschätzläufe
Für die jeweilige Teilnehmerzahl wird von der Lehrkraft ein ausreichend großes Feld markiert, oder es werden vorhandene Spielfeldmarkierungen genutzt. Eine zu laufenden Zeit, z.B. zwei oder drei Minuten, wird vorgegeben. Auf das Startsignal laufen alle Schüler in beliebiger Geschwindigkeit kreuz und quer durch das Feld. Dabei schätzt jeder selbst die Zeit und wenn er meint, die vom Lehrer vorgegebene Zeit sei verstrichen, setzt er sich an Ort und Stelle hin. Wenn alle Schüler ihren Lauf beendet haben, gibt die Lehrkraft die Rückmeldung, wer die Zeit gut eingeschätzt hat und wer daneben lag.
Dadurch, dass keine bestimmte Strecke vorgegeben wird (z.B. drei Runden in zwei Minuten), sind die Schüler an keine Geschwindigkeit gebunden und können ihr selbstgewähltes Tempo laufen. Heterogene Zusammensetzungen können so gut kompensiert werden. Die zu laufende Zeit kann je nach Alter und Leistungsfähigkeit der Schüler variiert werden. In unteren Jahrgangsstufen ist es sinnvoll, dass zur Hilfestellung ein akustisches Signal nach der Hälfte der Zeit gegeben wird (Oltmanns, 2006).

Staffelmarathon/Bambinirun
Im Schulsport bietet sich eine Unterrichtsreihe Ausdauertraining an, die ein konkretes Ziel –z.B. Teilnahme an einer Laufveranstaltung -verfolgt. Es könnte so gezielt für einen Bambinirun mit Grundschülern, einen Schülerlauf im Rahmen eines Volkslaufs mit Mittelstufenschülern, einen Staffelmarathon oder einen Schulwettkampf mit Oberstufenschülern trainiert werden (Termine für Laufveranstaltungen und Volksläufe: DLV-Laufkalender www.leichtathletik.de). Die Teilnahme an einem Volkslauf oder Staffelmarathon ist ein unvergessliches Erlebnis für die Schüler. Der Applaus des Publikums ist sehr motivierend und belohnt sogar ausgemachte Laufmuffel für ihr Engagement. Die Aussicht auf ein größeres Event oder eine Strecke, die ohne Training nicht bewältigt werden könnte, motiviert die Schüler zusätzlich. Sie sehen ein konkretes Ziel hinter dem Sportunterricht und könnten eventuell über den Schulsport hinaus Interesse am Laufsport gewinnen.

Rekordstaffel
Den aktuellen deutschen Rekord über 5.000 Meter (12:54,70 Minuten) von Dieter Baumann anzugreifen, das ist das Ziel der Rekordstaffel. Dazu verteilen sich die Schüler in fünf gleich großen Gruppen an vier Punkten (alle 100 Meter) um die 400m Bahn herum. Die Startposition wird mit zwei Gruppen besetzt. Die Staffel müsste, um eine Zeit von 12:54,70 Minuten auf 5.000 Meter (12,5 Runden) zu unterbieten, eine durchschnittliche Zeit von unter 7,52 Sekunden pro 50 Meter, 15,04 Sekunden pro 100 Meter und pro 1.000 Meter 2:30,48 Minuten laufen. Je nach Alter und Leistungsfähigkeit entsprechen diese Zeiten sicherlich dem maximalen Sprinttempo der meisten Schüler. Darauf sollte vor Beginn der Staffel ausdrücklich hingewiesen werden. Um das Erfolgserlebnis zu garantieren, kann natürlich auch eine etwas langsamere, aber immer noch anspruchsvolle Zeit ausgesucht werden: z.B. der deutsche Rekord der Frauen über 5.000 Meter (14:42,03). Dann müssten die 100 Meter „nur noch" unter 17,30 Sekunden zurückgelegt werden. Je nach Größe und Jahrgangsstufe der Klasse müssen die Zeiten und Distanzen natürlich angepasst werden. Für eine Unterstufenklasse würde eventuell schon eine 3000 Meter Strecke ausreichen. Für die Mittel- oder Oberstufe könnte, je nach Leistungsfähigkeit, auch eine 10.000 Meter Zeit (25 Runden) in Betracht gezogen werden.

Physiologische und psychologische Voraussetzungen
Die motorische Fähigkeit *aerobe Ausdauer* ist bereits im frühen Kindesalter gut trainierbar (Conzelmann, 1994). Kinder verfügen bereits vor einem systematischen Training über ein hohes Adaptationsniveau der aeroben Ausdauer. Die physiologischen Eigenschaften des kindlichen Organismus sind für aerobe Belastungen besonders gut geeignet. Ein schnelles Ansprechen der Sauerstoffkinetik und eine hohe relative Sauerstoffaufnahme sind besonders günstige Faktoren für den Ausdauersport und bei Kindern bereits ohne Training vorhanden. Dies macht es Kindern möglich, sich vergleichsweise lang im aeroben Bereich zu bewegen, bevor sie eine Sauerstoffschuld eingehen müssen (Bar-Or, 1986). Des Weiteren finden wir bei Kindern eine hohe arterio-venöse Sauerstoffdifferenz vor. Sie können den Sauerstoff im Blut gut ausschöpfen – ein Ziel, welches Ausdauersportler durch stundenlanges

Training anstreben. Wahrscheinlich ist die hohe Kapillarisierung und kurze Perfusionsstrecken des kindlichen Organismus Grund für die von aus Sicht der Erwachsenen beneidensfähigen Eigenschaft. Das Herz von Kindern weist, absolut gesehen, eine geringere Größe auf als das von Erwachsenen, relativ auf das Körpergewicht bezogen, hat es dieselbe Größe wie bei Erwachsenen (vgl. Bar-Or, 1986; Weineck, 2007; Martin et al., 1999; Zintl, 2004).

Einige Beobachtungen widerlegen jedoch die eben angeführten Annahmen und belegen hingegen gute Voraussetzungen für anaerobe Belastungen auch im frühen Kindesalter. Zum einen unterscheidet sich die Körperzusammensetzung von Erwachsenen und Kindern. Kinder haben einen prozentual und absolut geringeren Muskelanteil sowie ein prozentual höheres Blutvolumen. Folglich verteilen sich weniger Stoffwechselendprodukte des Muskels (u.a. Laktat) in einem größeren Verteilungsvolumen. Die gemessene Laktatkonzentration ist demnach natürlich verringert, doch stellt sie kein Indiz für eine geringere anaerobe Leistungsfähigkeit des gesamten Stoffwechsels dar (Beneke et al., 2002). Das bei einer Belastung im Muskel gebildete Laktat muss vom Körper wieder abtransportiert und abgebaut werden (Laktatelimination). Die Annahme, dass Kinder das Laktat viel langsamer abbauen, ist zwar widerlegt, jedoch hat sich diese Erkenntnis noch nicht gänzlich durchgesetzt. Die Fähigkeit einer guten Elimination von Laktat nach intensiven und maximalen Belastungen weisen aktuelle Untersuchungen von Beneke et al. (2005) sowie Müller et al. (2009) nach.

Auch die Regenerationsfähigkeit von Kindern nach maximalen Belastungen steht der von Erwachsenen nicht nach und verläuft unter bestimmten Bedingungen sogar rascher (Beneke, 2005; Müller et al., 2009). Präpubertäre Kinder erholen sich nach anaeroben Wingate-Tests schneller als Erwachsene, d.h., sie können ihre Ausgangsleistungen nach wesentlich kürzerer Pausendauer wieder erreichen als Erwachsene (Hebestreit et al., 1993).

Weitere Vorteile der Kinder liegen in der insgesamt geringeren Leistungsabgabe bei hochintensiven Belastungen. Kinder können weniger motorische Einheiten bei maximalen Belastungen rekrutieren. Dies führt zu einem früheren Abbruch der Leistungen und somit zu einer positiven Beeinflussung der Erholungszeit. Dabei mache es keinen Unterschied, ob es sich um intensive Ausdauer- oder Kraftbelastungen handelt. Aufgrund dieser Gegebenheiten seien Kinder sogar besonders für anaerobe Belastungen geeignet (Falk & Dothan, 2006).

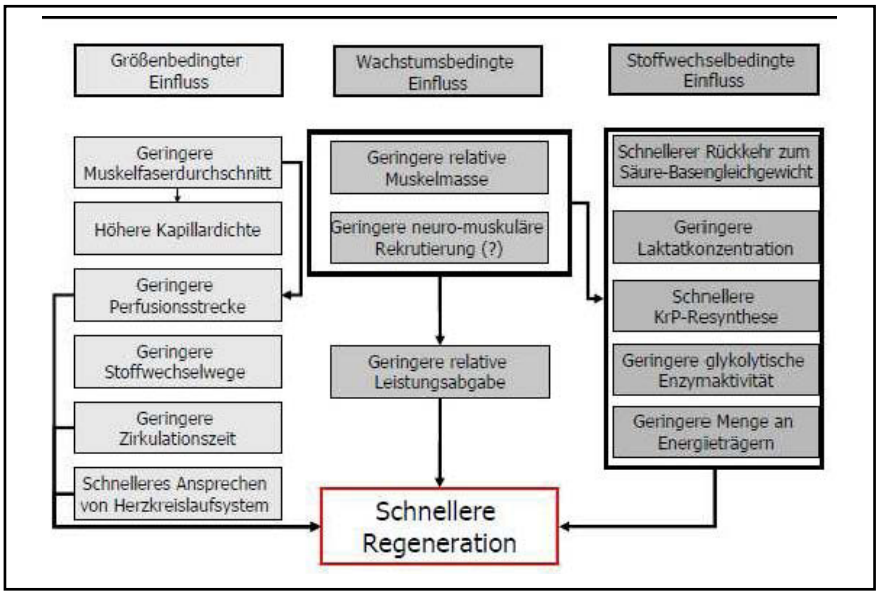


Abbildung 1: Anatomische und physiologische Gründe für eine schnellere Regeneration von Kindern im Anschluss an hochintensives Training (Sperlich et al., 2008, S. 5, nach Falk & Dothan, 2006).

Psychologische Aspekte

Einigen Autoren zufolge liegt bei Kindern neben der physiologischen Nichteignung zusätzlich eine psychologische Nichteignung für anaerobe Belastungen wegen psychischer Überforderung und Drop-out infolge intensiver Belastungen vor (Weineck, 2007). Dem steht das bei Kindern beobachtete selbst gewählte Spiel- und Bewegungsverhalten entgegen. Eine Untersuchung von Bailey et al. (1995) ergab, dass das selbst gewählte Bewegungsverhalten von Kindern (6-bis 10-Jährigen) aus kurzen und intensiven Fangspielen mit meist nur kurzen Pausen bestand. Es konnte eine prozentuale Gewichtung der Bewegungsaktionen von 77% bei niedriger Intensität, 20% bei mittlerer und 3% bei hoher Intensität beobachtet werden. Überdies fanden keine ununterbrochenen Fortbewegungen statt, die länger als 10 Minuten dauerten (Bailey et al., 1995). Somit liegt beim Spiel- und Bewegungsverhalten von Kindern eine Intensitäts- und Zeiteinteilung vor, die einem extensiven Kurzzeitintervalltraining mit aktiven Pausen entspricht, welches auch anaerob-laktazide Belastungen beinhaltet. Das subjektive Belastungsempfinden (anhand der BORG-Skala) von 10-jährigen ausdauertrainierten Kindern bei hochintensiven Kurzzeitintervallbelastungen mit aktiven Pausen fällt signifikant geringer aus als bei trainierten Erwachsenen (Engel, 2009). Zusätzlich zur Motivation von Kindern für kurze und schnelle Bewegungen kommt die fehlende Motivation für langandauernde gleichmäßige Belastungen hinzu. Kürzere Aufmerksamkeitsperioden und die Vorliebe von Kindern für kurze und schnelle Bewegungsmuster sollten in der Praxis berücksichtigt werden. Zudem weisen die Beanspruchungsprofile der meisten Ausdauersportarten für den Altersbereich von 9 bis 12 Jahren (in der Leichtathletik Schüler C/Schüler B) so kurze Distanzen und Wettkampfstrecken auf, dass die Energiebereitstellung zu einem Großteil anaerob erfolgt (Zintl, 2004). Die physiologische und psychologische Unbedenklichkeit von intensiven anaeroben Belastungen für Kinder ist somit hinreichend belegt, sodass dazu übergegangen werden könnte, die praktische Gestaltung des Ausdauertrainings in der Schule an diese Erkenntnisse anzupassen.

Literatur

Die Literaturliste finden Sie auf der Hompage des FOSS
www.sport.uni-karlsruhe.de/foss

Aus Freude am Laufen!

Sportpraxis mit Sporttheorie verbinden - wie trainiere ich Ausdauer in einem Kernfach Sport?

Peter Klumpp, Staatliches Seminar für Didaktik und Lehrerbildung (Gymnasien) - Karlsruhe

„Frust und Lust liegen oft dicht beieinander!" Das trifft im Schulsport besonders auf das Trainieren der Ausdauer zu. Erschwerend kommt hinzu, dass die Fähigkeiten der Schüler zum Teil weit auseinander liegen. Herausforderung genug, das Thema Ausdauer einerseits auf motivierende Art und Weise zu unterrichten und andererseits den „langen Atem" des Trainierens nicht aus dem Blick zu verlieren.

An erster Stelle rangiert dabei die Frage: wie vermittle ich eine dauerhafte Freude am Laufen? Die Schülerinnen und Schüler sollen erfahren, dass ausdauernd laufen an sich Freude bereitet und zwar auch dann, wenn sie zuweilen an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit herangeführt werden! Aus diesem Grund stehen zu Beginn der Unterrichtseinheit „spielerische und gesellige Formen" des Ausdauertrainings. Sie werden aber immer wieder durch leistungsanregende Inhalte durchbrochen. Dabei wird ein besonderes Augenmerk darauf gelegt, dass die Schüler sich gemäß ihrer konditionellen Fähigkeiten belasten können. Dies geschieht entweder über leistungshomogene Gruppen oder über die Wahl eines ABC-Levels. Meine Erfahrung zeigt, dass ein Teil der Schüler einfach nur laufen will – pur - ohne „Spielereien". Meine Erfahrung zeigt aber auch, dass ein anderer Teil der Schülerinnen und Schüler weitere Sinnebenen und Motive benötigt, um einen Zugang zum ausdauernd Laufen herzustellen. Hier ist also eine Vereinfachung und ein mehrperspektivischer Zugang dringend erforderlich.

Das zweite Ziel dieser Unterrichtseinheit ist Ihnen bereits in der Überschrift begegnet. Und es begegnet Ihnen in Ihrer Unterrichtspraxis als oft unbefriedigendes Erlebnis –so ergeht es mir jedenfalls. Daraus ergibt sich die Frage wie sich die theoretischen Inhalte sinnvoll und effizient mit der Praxisverbinden lassen. Ich habe mich für einen einfachen, aber für die Schüler leicht nachvollziehbaren Weg entschieden. Ich folge der theoretischen Gliederung von Friedmann (2008), in Dauer- und Intervallmethoden und übertrage sie in ähnliche, vereinfachte sportpraktische Formen. Nach anstrengenden Inhalten werden prägnante Theorieblöcke eingeschoben, so dass die sportpraktisch gemachten Erfahrungen theoretisch reflektiert werden können. Mir ist dabei besonders wichtig, dass die Praxis den Ton angibt und die Theorie dem sportlich Erlebten folgt. Unterm Strich packe ich in die dreiwöchige Unterrichtseinheit die geforderte drei zu eins Praxis /Theorie-Gewichtung.

Einzelne Stundeninhalte –beispielsweise die intensive Intervallmethode– zwangen mich, aus trainingsphysiologischen wie motivationalen Gesichtspunkten eine weitere korrespondierende Sportart in die Unterrichtseinheit zu integrieren. Ich habe mich hierbei für Ultimate Frisbee entschieden (näheres später).

Wilhelm Busch sagt: „Ausdauer wird früher oder später belohnt – meistens aber spät!" Trainingsphysiologisch wird eine dreiwöchige Ausdauerschulung nicht viel bewirken. Daher könnten wir mit unseren Schülerinnen und Schülern verabreden, zwischen der 5. und 6. Doppelstunde eine zwei bis dreiwöchige selbstständige Trainingszeit einzuschieben. Ihren individuellen Trainingsplan haben sie ja bereits als Hausaufgabe ausgearbeitet. So könnten sie am Ende einen messbaren Leistungsfortschritt „verbuchen".

DIDAKTISCH-METHODISCHE ÜBERLEGUNGEN

1. Run-and-Bike –zwei Sportler teilen sich ein Fahrrad– der eine läuft, der andere fährt Rad. Die Schülerinnen und Schüler wechseln ihre Positionen selbstständig. Die Intensität sollte gering bis mittel sein. So können die Schülerinnen und Schüler (fast) mühelos eine Stunde ausdauernd laufen und fahren. Wer Hin- und Rückweg auf der gleichen Strecke wählt, kann den Rückweg bereits zu einer Verschärfung des Tempos einsetzen. Lauferfahrene und ausdauertrainierte Schülerinnen und Schüler können, sofern gewünscht, auch ganz auf das Rad verzichten. Oder es finden sich Dreiergruppen mit einem Rad zusammen. Die Schüler entdecken und erfahren bei dieser Ausdauerform, dass sie über einen langen Zeitraum locker unterwegs sind. Sie können sich während des Laufes unterhalten und legen insgesamt eine lange und damit abwechslungsreiche Strecke zurück. Vielleicht liegt auch ein lohnendes Ziel in erreichbarer Nähe Ihrer Schule.

Anschließende reflektieren die Schülerinnen und Schüler ihre gewonnenen Lauferfahrungen und überlegen, wie über das Run-and-Bike Intensität und Umfang noch gestaltet werden können. Der Lehrer wird das Unterrichtsgespräch mit einem kurzen Vortrag über die extensive und variable Dauermethode ergänzen. In etlichen Laufbücher und Artikeln finden sich (empfehlenswert mobile 3/02, S. 5) Tagebücher als Trainingsprotokolle. Die Schülerinnen und Schüler erhalten hiervon eine Kopie mit dem Arbeitsauftrag, zum einen ihre sportlichen Leistungen zu protokollieren und zum anderen anhand des Kapitels ‚Ausdauertraining im Bereich Gesundheit und Fitness' (S. 57) einen individuell abgestimmten Trainingsplan für die nächsten 6 Wochen zu entwerfen.

Zusammenfassend: der mehrperspektivische Einstieg – kooperativ und umweltsensibel – soll das Interesse der Schülerinnen und Schüler für das Thema wecken. Die als subjektiv günstig empfundene Ausdauerbelastung soll ein motivationales Grundgerüst für die weiteren Stunden legen.

2. Spielerisches Ausdauertraining

In der zweiten Doppelstunde sollen die Schülerinnen und Schüler auf spielerische Weise ihr Tempogefühl verbessern. In meinen Augen eignet sich der Rechtecklauf hierfür besonders: „Die Klasse verteilt sich gleichmäßig um ein Rechteck mit 50m Umfang, dessen vier Eckpunkte durch Hütchen markiert sind. Die Schüler laufen um das Rechteck und regulieren ihr Tempo so, dass sie nach gleichen vorgegebenen Zeitintervallen (Signal) immer wieder ihren Ausgangspunkt überlaufen." (Bader et al 1998: Kinderleichtathletik, S. 47) Das Laufspiel kann einerseits so differenziert werden, dass die Schüler – bei gleicher Zeit - auf kürzeren oder längeren Rechtecken unterwegs sind..

Andererseits können die Zeitintervalle variiert werden. Vorab geben Sie dabei den Schülern folgenden Arbeitsauftrag:: „Zählt die Anzahl der Schritte, die ihr zum Ein- bzw Ausatmen benötigt!“ Ein Verhältnis von vier zu vier entspricht einem langsamen Lauftempo; ein Verhältnis von drei zu drei stellt für einen Anfänger eine gute Richtschnur dar; ab einem Verhältnis von zwei zu zwei wird es für Ungeübte schwierig, einen längeren Zeitraum durchzulaufen. Aus Gründen der Arbeitsökonomie bietet sich an, das bestehende Rechteck für Umkehrläufe einzusetzen. Mein Tipp: Wählen Sie eine motivierende Musik mit flottem Rhythmus, die Sie zweimal abspielen. Beim ersten Mal zählen die Schüler ihre Runden; beim zweiten Mal wechseln die Schüler ihre Laufrichtung und zählen die erreichte Rundenzahl wieder auf null zurück – „wer erzielt das gleichmäßigste Lauftempo?“

In einer Erholungspause können Sie in einem kurzen Lehrervortrag auf die verschiedenen Arten und auf die Bedeutung der Pulsmessung eingehen. Daran schließt sich ein zweiter Block von Ausdauerspielen an, bspw. Biathlon oder Laufrätsel. Entscheidend wird dabei sein, dass Sie die Intensität der einzelnen Spiele passend variieren. Als Vorbereitung für die kommende Stunde sollte ein Spiel zumindest für 10-15 min an die intensive Ausdauermethode heranreichen.

Zum Abschluss werden die wöchentlichen Trainingspläne (bereits gestellte Hausaufgabe) verglichen und kritisch besprochen. Zusammenfassend: wiederum werden über einen mehrperspektivischen Zugang viele Motive (siehe Tabelle) der Schülerinnen und Schüler angesprochen. Darüber hinaus

Überblick über die Unterrichtseinheit

Inhalt – Praxis	Differenzierung	Inhalt Theorie (Friedmann 2008: Trainingslehre)	Primäre Ziele (bezogen auf die Ausdauerinhalte)
1. Run and Bike	A–Level: läuft die Strecke durch B-Level: zu dritt mit einem Fahrrad C-Level: paarweise mit einem Fahrrad	Variable, extensive Dauermethode Hausaufgabe: Erstellt einen wöchentlichen Trainingsplan (Info S. 57)	Laufmotivation wecken Körpersensibel laufen Kooperativ laufen Über einen längeren Zeitraum laufen Praxis theoretisch reflektieren
2. Spielerisches Ausdauertraining: Umkehrläufe Biathlonstaffel Laufrätsel Lauf-Memory	Drei unterschiedlich große Rechtecke bei den Umkehrläufen; leistungshomogene Gruppen einteilen bei den anderen Spielen	In den Pausen zwischen den Spielen: Pulsen – Exkurs Herzfreq. (vgl. S. 58) Gegenseitige Hausaufgabenkontrolle	Tempogefühl entwickeln Geselliges Laufen Körpersensibel laufen Kooperativ Laufen Spannung und Wettkampf suchen Praxis theoretisch reflektieren
3. Intensive DM – 30 Minutenlauf Ultimate Frisbee Konzeption/Inhalt siehe Kapitel	Binnendifferenzierung nach Könnensstand	Dauermethoden im Überblick (vgl. S. 53)	Etwas leisten sich messen Lauftempo einteilen können Praxis theoretisch reflektieren
4. Fahrtspiel Ultimate Frisbee Konzeption/Inhalt siehe Kapitel	Schema des Fahrtspiels S. 54 auf ein A/B/C-Level vereinfachen.	Abituraufgabe bearbeiten Unterschied zwischen Fahrtspiel und Tempo-Wechselmethode thematisieren	Lauftempi spielerisch variieren Eigene Leistungsfähigkeit richtig einschätzen können
5. Stern-Orientierungslauf 5 Stationen ca. jeweils 5-6 min Laufzeit; an der Basis Pause von ca. 3 Min, um eine Aufgabe zu lösen.	Leistungshomogene Gruppen einteilen. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Stationen zügig anlaufen!	Stellt der Orientierungslauf eine Extensive Intervallmethode dar? Lückentext anhand der Tabelle S. 55	Spannung suchen Soziale Kompetenzen fördern Etwas leisten, sich messen Praxis theoretisch reflektieren
6. Leistung messen – wahlweise Cooper oder 30 Min. Lauf Ultimate Frisbee Konzeption/Inhalt siehe Kapitel	Wahlmöglichkeit, der zu erbringenden Ausdauerleistung Ggf. mit den Schülerinnen und Schülern eine 2-3 wöchige Trainingszeit vereinbaren !	Legepuzzle: Trainingswirkung von Ausdauer - Gruppenarbeit (vgl. S. 61-63)	Leistung messen An Grenzen gehen Selbstwertgefühl stärken Praxis theoretisch reflektieren Eigenverantwortliches Trainieren anregen

konnten die Schülerinnen und Schüler ihr „Tempogefühl" verbessern.

3. 30 Minutenlauf und Ultimate-Frisbee

In dieser Stunde erhalten die Schülerinnen und Schüler einen Zwischenstand über ihre Ausdauerfähigkeit. Mit Hilfe des Laufergebnisses und der zugehörigen Notenpunkte kann jeder Schüler sein weiteres Lauftraining nun selbstständig optimieren.
Der 30 Minutenlauf rückt zum ersten Mal die Perspektive „Etwas leisten und sich mit anderen messen" in den Mittelpunkt. Er entspricht der intensiven Dauermethode, deren Kennzeichen in der Pause erläutert und zu den bisherigen extensiven Läufen abgegrenzt werden können. Zudem ist der 30 Minutenlauf - neben dem Cooperlauf – die zweite Möglichkeit der Leistungsmessung im fachpraktischen Abitur.
Aus trainingsphysiologischen wie motivationalen Gesichtspunkten spielen die Schülerinnen und Schüler in der zweiten Stundenhälfte Ultimate-Frisbee. Das hat mehrere Gründe: Das Spiel gelingt leicht. Es eignet sich für das „koedukative Kernfach", da sich die Geschlechtsunterschiede nur geringfügig bemerkbar machen. „Ego-gezocke" und Einzelleistung treten hinter das mannschaftliche Zusammenspiel. Schließlich gilt es als eines der fairsten Sportspiele. Und zu guter letzt ist es ein laufintensives Spiel mit hohem Aufforderungscharakter.

4. Fahrtspiel

Stichwort Fahrtspiel; den meisten Kolleginnen und Kollegen, die das Neigungsfach Sport unterrichtet haben wird das Schema aus Friedmanns Trainingslehre vor Augen sein. Der eine oder andere wird es in seine Unterrichtspraxis aufgenommen haben. Dabei könnte er festgestellt haben, dass die Schülern das Fahrtspiel zwar gerne ausprobieren, aber einigen dann doch recht schnell die Luft ausgeht. Ein ausdifferenzieren in unterschiedlich schwierige Fahrtspiele kann dem entgegensteuern. Vielleicht sind Ihre Schülerinnen und Schüler auch selbst in der Lage ein passendes und reizvolles Fahrtspiel zu erstellen. In der Pause zum anschließenden Ultimate-Frisbee könnten sie die theoretischen Hintergründe des Fahrtspiels erläutern.

5. Sternorientierungslauf

Ausgangspunkt dieser Stunde könnte die Leitfrage sein: „Wie müsste ein Sternorientierungslauf in Intensität, Umfang und Pausen gewählt werden, damit er einer intensiven Intervallmethode nahe kommt?" Die Ergebnisse können bspw. in einem Arbeitsblatt festgehalten werden und dienen gleichzeitig als Instruktion für den folgenden Lauf. Die Überlegungen der Schülerinnen und Schüler könnten zu folgenden Leistungsparametern führen: 5 Stationen mit einer jeweiligen Laufzeit von ca. 5-6 Minuten, dabei sollte die Laufintensität bei ca. 70 bis 80% liegen. Die Pause, in denen die Aufgaben gelöst werden, sollten circa 3-4 Minuten dauern.
Beim Sternorientierungslauf befinden sich Start, Aufgabenzone und Ziel am gleichen Ort. Jede Mannschaft besteht aus 3 bis 5 Läufern, die auf ihrer Landkarte nummerierte Stationen ablaufen (Jede Mannschaft erhält dabei eine unterschiedliche Reihenfolge der Stationen). Die Schüler sollen sich in leistungshomogene Gruppen einteilen, damit eine optimale Ausbelastung erzielt werden kann. Als Aufgaben bieten sich bspw. Denksportaufgaben an (siehe Süddeutsche Zeitung; Film- oder Flaggenrätsel; Gewürze erraten etc.) oder sie führen kleine Koordinationsaufgaben durch („Wer steht am längsten blind auf einem Bein ohne seine Position zu verändern etc.).
Zusammenfassend lässt sich sagen, dass diese Form des Ausdauertrainings kooperatives, spannendes und leistungsorientiertes Laufen miteinander verbindet.

6. Leistung messen

Hinter Ihnen liegen nun 3 Wochen Ausdauertraining – möglicherweise konnten sie Ihre Schüler dazu motivieren, nochmals 2 Wochen eigenständig zu trainieren. Ein Zeitraum der sich leistungsphysiologisch wohl positiv auf die Ausdauerfähigkeit ihrer Schüler ausgewirkt hat. So erleben die Schüler, dass Beharrlichkeit, Training und Üben sich auch wirklich lohnen!
Als nachhaltiges Unterrichtsziel wissen die Schüler nun, wie sie ihre Ausdauer planmäßig steigern können und sind in der Lage, sich rechtzeitig auf die Ausdauerleistung des fachpraktischen Abiturs vorzubereiten.
Als Abschluss des Theorieblocks ordnen die Schüler in ein Schaubild (bestehend aus Herz, Lunge und Muskel) die physiologische Wirkung des Ausdauertrainings ein (hierbei kann farbig in kurzzeitige und längerfristige Adaptionen unterschieden werden). Die Visualisierung von zahlreichen Fakten in ein prägnantes Strukturschema ist lernpsychologisch vorteilhaft und verdeutlicht den Schülern auf einer Meta-Ebene, wie sie Lernen strukturieren können. Abschließend lassen sich in einem Unterrichtsgespräch die erlebten psychisch-affektiven Aspekte des Ausdauertrainings ergänzen.

Alle Formen und Materialien habe ich in meinem Unterricht so ausprobiert. Neu ist das Zusammenspiel in der skizzierten Form. Ich bin gespannt auf die Rückmeldung meines Neigungskurses. Ich wünsche Ihnen Ausdauer und Freude beim Ausprobieren, Variieren und Konzipieren!

V. Literatur:

- ❑ Friedmann, K. (2008): Trainigslehre. Sporttheorie für die Schule; neuaufl. Pfullingen: Promos.
- ❑ Medler, M. 2001: Ausdauerlauf in der Schule, Anregungen für den praktischen Sportunterricht, 7. Aufl., Neumünster.
- ❑ Mertens, M./Zumbült, H. 2002: Laufen, Springen, Werfen; Mülheim an der Ruhr.
- ❑ Ministerium für Kultus und Sport B.-W. (Hg) 1998: Kinderleichtathletik, Band 1 Laufen, Sprinten, Weilheim/Teck
- ❑ Mobile Praxis 3/2002: Ausdauer vielseitig trainieren. (Download in pdf-Format unter: www. Sportpaedagogik-online.de)
- ❑ Weineck, J. 2002: Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings, 12. Aufl., Erlangen, S. 213-235.
- ❑ Zintl, F. 1997: Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung, Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter, S. 217-229, München.

Das Fahrtspiel, eine geeignete Ausdauertrainings-methode im Sportunterricht

Christian Stang, Ludwig-Frank-Gymnasium Mannheim

Vorbemerkung

Seit Jahren ist in fast allen Ausdauersportarten ein wahrer „Boom" festzustellen. Volks- und Marathonläufe melden immer neue Rekordteilnehmerzahlen. Bei Triathlon- oder Mountainbikewettkämpfen ist die Situation ähnlich.
Im krassen Gegensatz dazu steht die Situation in den Schulen. Die Einstellung der Schüler gegenüber Ausdauer im Schulsport ist speziell in der Mittel– und Oberstufe negativ geprägt. Kommentare wie „Bitte nicht laufen, das ist voll anstrengend." oder „Das ist so langweilig!" sind an der Tagesordnung. Die Rahmenbedingungen im Schulsport erschweren ein sinnvolles Unterrichten von Ausdauerinhalten. Die große Heterogenität in den Klassen verhindert eine individuelle Förderung der Schüler. Die saisonal zur Verfügung stehenden Trainingsmöglichkeiten sind teilweise stark eingeschränkt (Hallenkapazitäten, Stadionnutzung etc.). Auch zieht man sich als Lehrer schnell den Unmut der Schüler zu, wenn eine Ausdauereinheit ansteht. Darüber hinaus ist festzustellen, dass bei Lehrern eine gewisse Unsicherheit bei der Durchführung von Ausdauereinheiten besteht. Zum einen gibt es bezüglich der Inhalte einer geeigneten Ausdauereinheit Unklarheiten, zum anderen ist die Rolle, welche die Lehrperson während einer solchen Einheit einnimmt, diffus. Viele Fragen stehen im Raum:

- Wie lange sollen die Schüler überhaupt laufen?
- Lasse ich auf der Bahn Runden laufen?
- Laufe ich dann selber mit?
- Kann ich überhaupt mitlaufen (Gesundheitszustand)?
- Oder mache ich eher einen Dauerlauf?
- Kann ich dann aber die Klasse kontrollieren, wenn die schnellen Schüler sehr weit entfernt sind?
- Warte ich an der Halle oder im Stadion oder laufe ich gegebenenfalls mit?
- An welcher Stelle laufe ich dann mit?
- Ganz vorne mit den schnelleren Schülern, eher in der Mitte oder ganz hinten mit den Langsamsten?

Mit der Einführung des Cooper-Tests als Prüfungsform der Ausdauer in der Abiturprüfung sahen leider viele Kollegen darin eine einfache Möglichkeit, den Bereich Ausdauer im Bildungsplan für alle Klassenstufen abzudecken. Der Cooper-Test wurde als Trainingsmittel missbraucht, um Ausdauer zu trainieren. Eine pädagogische und trainingswissenschaftliche Fehlentscheidung, denn sicherlich kann dies keine effektive und sinnvolle Ausdauereinheit ersetzen.
Wie kann eine Unterrichtseinheit aussehen, die zum einen auf die Rahmenbedingungen abgestimmt ist, und zum anderen den Sportkollegen die oben beschriebenen Unsicherheiten nimmt? Es geht also darum eine geeignete Ausdauermethode zu finden, bei der die oben angesprochenen Schwierigkeiten auf ein Minimum reduziert werden und bei der zudem die im Schulsport gewünschten Trainingswirkungen, primär die Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer, eintreten. Eine hervorragende Trainingsmethode, die all diese Voraussetzungen erfüllt und zudem sehr variabel einsetzbar ist, ist das Fahrtspiel.

Variationsmöglichkeiten/ Beispielprogramme				
	Gesamtdauer	Belastungsintervalle		
Klasse 5/6	20-30min	6-10x1min	3-5x2min	1-2-3-2-1min
Klasse 7/8	30-35min	8-12x1min	4-6x2min	1-2-3-2-1min
Klasse 9/10	35-45min	8-15x1min	5-8x2min	2x(1-2-3min)
Klasse 11/12	35-50min	10-15x1min	6-8x2min	2x(1-2-3min)

Tabelle 1: Variationsmöglichkeiten

Das Fahrtspiel

Das Fahrtspiel (von schwedisch „Fartlek") wurde 1930 von Gösse Holmér in Schweden erfunden. Es bedeutet „Spiel mit der Geschwindigkeit". (vgl. Schmidt, 1990, 8) Das Fartlek - 60 Jahre alt und noch aktuell, in: Leichtathletiktraining 4/90, S.8)
Ursprünglich ist es eine Trainingsform, bei der die Intensität/ Geschwindigkeit während eines Dauerlaufes mehrmals- von sehr niedrig bis annähernd maximal- „spielerisch" variiert wird. Da während des gesamten Trainings keine Pausen stattfinden, ist das Fahrtspiel der Dauermethode zuzuordnen. Durch die große Bandbreite der Belastungsintensität wird mit dem Fahrtspiel vor allem der aerobe Grundlagenbereich, aber bei intensiveren Belastungen der aerob – anaerobe Übergangsbereich verbessert.
Für den Schulsport eignet sich speziell das „**Programmierte Fartlek**". Hierbei handelt es sich um eine Variante des eigentlichen Fahrtspiels. Es werden genau festgelegte Zeitabschnitte als Belastungen vorgesehen. Somit wird auf den spielerischen Aspekt verzichtet. Ein typisches Einsteiger-Programm ist zum Beispiel ein Fahrtspiel, bei dem man 6-8 x 1 Minute Belastung absolvieren muss. Je nach Leistungsvermögen wird eine mittlere bis hohe Intensität (bei weitgehend gleichmäßigem Tempo) gewählt. Auf die etwas schnelleren Passagen folgen dann jeweils Abschnitte, in denen man wieder sehr langsam trabt. Die langsamen Intervalle dauern genauso lange wie die schnellen. Sowohl die Gesamtdauer des Trainings- als auch die Belastungszeiten können je nach Leistungsvermögen und Altersstufe beliebig variiert werden (siehe Tabelle 1). Natürlich sind auch andere Variationsmöglichkeiten denkbar.

Durchführung

Vor der ersten Durchführung sollte man den Schülern den genauen Ablauf eines Fahrtspiels erklären und sie dann auf die wichtigsten Aspekte, die während des Fahrtspiels beachtet werden sollen, hinweisen:

1. Jeder Schüler wählt sein eigenes Tempo. Dies sollte während der Belastungen so gewählt werden, dass man die gesamten Belastungen in einem konstanten Lauftempo bewältigen kann. Auch während der einzelnen Belastungsintervalle sollte die Geschwindigkeit konstant

bleiben. Folgende Hinweise können für die Schüler hilfreich sein: „Auch eine Minute kann sehr lang werden, wenn ihr am Anfang der Belastung zu schnell loslauft", „Fangt nicht zu schnell an, damit ihr auch alle Belastungsintervalle schafft" oder „Wenn ihr das letzte Belastungsintervall noch ein klein wenig schneller laufen könnt als die Belastungen zuvor, dann habt ihr alles richtig gemacht". In den langsameren Intervallen ist die Intensität sehr niedrig, es sollte aber nicht gegangen werden. Ein deutlicher Unterschied im Lauftempo zwischen Erholungsphasen und Belastungen sollte erkennbar sein.

2. Nach jeder Belastungsphase dreht die Spitzengruppe sofort um und läuft in der Belastungspause dem letzten Schüler entgegen. Hat sie diesen erreicht, wendet sie und läuft nun mit diesem gemeinsam bis zum Ende der Erholungsphase. Somit ist zum Abschluss der Erholungszeit die gesamte Gruppe wieder zusammen und kann gemeinsam mit der nächsten Belastung beginnen.

3. Schafft es ein Schüler nicht mehr zu joggen, kann er auch weitergehen. Die Aufgabenstellung für extrem leistungsschwache Schüler sollte es sein, schon zu Beginn ihr eigenes langsames Lauftempo zu finden, die Belastungen wegzulassen und gegebenenfalls Gehpausen einzulegen. Diese Schüler werden in den Pausen immer wieder von den anderen Schülern „abgeholt". So ist es auch möglich, Schüler, die nicht laufen können, aber beim normalen Gehen keine Probleme haben in den Sportunterricht zu integrieren. Diese Schüler können mit der Gruppe „walken".
4. Vor der ersten Belastung sollte immer ein lockeres Einlaufen von 5-10min stattfinden. Zum Ende der Einlaufzeit drehen die vordersten Schüler um und laufen bis zum letzten Schüler, so dass die erste Belastung gemeinsam beginnen kann. Nach der letzten Belastung folgt entsprechend ein 5-10 minütiges lockeres Auslaufen.

Der Fachlehrer kann selbst entscheiden, an welcher Position er mitläuft. Je nach Motivation, Leistungsstand und Intention ist vom Laufen in der Spitzengruppe bis zum Walken am Ende der Gruppe alles möglich. Der Lehrer eröffnet und beendet die einzelnen Intervalle durch ein akustisches Signal (Trillerpfeife oder ähnliches). Sinnvoll ist es auch für die Schüler, eine Uhr dabei zu haben, um sich so speziell bei längeren Belastungen selbst kontrollieren zu können. Für die Durchführung der Ausdauereinheit sollte man ein ca. sechswöchiges Zeitfenster einplanen. Die Programme werden dann von Woche zu Woche gesteigert (siehe Tabelle 1). Speziell der Herbst und der Frühling eignen sich hervorragend, da gerade hier die Temperaturen und die Witterung für ein Ausdauertraining ideal sind. Fast jede Stadt richtet genau in diesen Jahreszeiten einen Volkslauf mit Streckenlängen von 3-10km aus. Eine Teilnahme daran kann zusätzliche Motivation für die Ausdauereinheit sein, die dann als Wettkampfvorbereitung dient. Zudem kann man die Wettkampfergebnisse in die Notenfindung mit einfließen lassen. Hier sollte natürlich nicht nur die reine Endzeit den Ausschlag geben, sondern auch die Leistungsbereitschaft sowie der Lernfortschritt gebührend honoriert werden.

Probleme

Bei der ersten Durchführung treten erfahrungsgemäß einige Schwierigkeiten auf. So sind gerade jüngere Schüler sehr motiviert, beginnen viel zu schnell und haben anschließend große Schwierigkeiten überhaupt die gesamte Trainingsdauer ohne Gehpausen zu absolvieren. Des Weiteren versuchen einige Schüler, „der Gewinner" einer Belastungsphase zu sein. Sie schonen sich also zunächst, laufen dann eine Belastung sehr schnell in der Spitzengruppe mit und verlieren danach völlig die Motivation, da sie entsprechend erschöpft sind. Andere Schüler versuchen, gemeinsam mit ihren Freunden zu laufen und begleiten diese, obwohl sie eigentlich unter- oder überfordert sind. Sie legen dann beispielsweise Gehpausen ein, obwohl dafür überhaupt keine Veranlassung besteht. Nach dem ersten und vor dem nächsten Fahrtspiel sollte man deshalb alle Schüler nochmals genau auf die Fehlerquellen hinweisen. In der Regel können sich die Schüler spätestens bei der dritten Durchführung relativ gut einschätzen und es treten keinerlei Probleme mehr auf.

Fazit

Durch die große Flexibilität und die vielen Variationsmöglichkeiten ist das Fahrtspiel eine ausgezeichnete Ausdauertrainingsmethode für den Unterricht. Es ermöglicht ein gemeinsames und trotzdem differenziertes Training in einer heterogenen Gruppe. Die leistungsstärkeren Schüler erreichen durch das wiederholte. Umkehren eine größere Gesamtlaufleistung. Durch die freie Wahl der Laufgeschwindigkeit ist das Training individuell anpassbar und für alle Leistungsbereiche effizient. Aufgrund des sehr abwechslungsreichen Trainings wird die Gesamtdauer subjektiv kürzer empfunden und steigert die Motivation.

Literatur

Schmidt, P. (1990).
Das Fartlek - 60 Jahre alt und noch aktuell.
In: Leichtathletiktraining 4/90, 8.
Philippka-Sportverlag, Münster.

Spielerische Verbesserung der aeroben Ausdauer im Schulschwimmen

Christian Reinschmidt, Studienleiter an der SüdbadischenSportschule Steinbach/Baden-Baden

Da Schwimmen zu den Ausdauersportarten gehört, liegt es nahe, dass auch in diesem Bereich trainiert wird. Hierbei bildet die **aerobe Ausdauer** die Basis, ohne die eine zu frühe Ermüdung eintritt. Trainingswirkungen im Ausdauerbereich zeigen sich allerdings erst nach einer regelmäßigen Belastung von einigen Minuten Dauer. Aus diesem Grund entsteht oft das Problem der Monotonie. Abwechslungsreiche Ausdauerbelastungen, die umfangs- und nicht intensitätsorientiert sind, führen zu einer Verbesserung **des Herz-Kreislaufsystems**.

Die Schulung der **aeroben Ausdauer** sollte auch im Schulschwimmen Bestandteil der inhaltlichen Gestaltung sein. Schon beim **Einschwimmen** kann darauf geachtet werden, dass die Schwimmstunde abwechslungsreich beginnt. Statt sechs Bahnen Einschwimmen in der Brustlage kann die Aufgabe (je nach Leistungsstand) auch folgendermaßen lauten: Zwei Bahnen Brust, zwei Bahnen in Rückenlage und zwei Bahnen mit dem Schwimmbrett. Damit die Schülerinnen und Schüler auch im **Hauptteil** der Stunde Spaß am ausdauernden Schwimmen haben, sollte das Bewegungsangebot auch spielerische Formen umfassen. Natürlich kann die Lehrkraft auch im **Schlussteil** der Unterrichtsstunde ausdauernde Spielformen durchführen. Diese geschieht oft dann, wenn im Hauptteil Übungsformen zur technischen Verfeinerung angeboten werden.
Beispielhaft werden im Folgenden drei verschiedene Spielformen vorgestellt.

16 BAHNEN WÜRFELSPIEL

Spielidee:
Für das **16 Bahnen Würfelspiel** gilt: Erst würfeln, dann schwimmen. Hinter jeder Zahl verbirgt sich eine Aufgabe, die der Schüler erfüllen muss. Alle Schüler müssen einmal gewürfelt haben, bevor zeitgleich im Wasser gestartet wird. Wer in der Addition aller Aufgaben als Erstes 16 Bahnen erreicht, hat gewonnen.
Beispiel:
u = Zwei Bahnen Brust
v = Zwei Bahnen Beinschlag mit Brett nach freier Wahl
w = Zwei Bahnen in Rückenlage
x = Vier Bahnen Brust
y = Zwei Bahnen nach freier Wahl
z = 6-mal 5 Liegestützen

Variation:
Das Spiel ist erst dann beendet, wenn drei Schüler 16 Bahnen erreicht haben.
Hilfsmittel:
Schwimmbretter, Schaumstoffwürfel, Aufgabenplakat zur Visualisierung

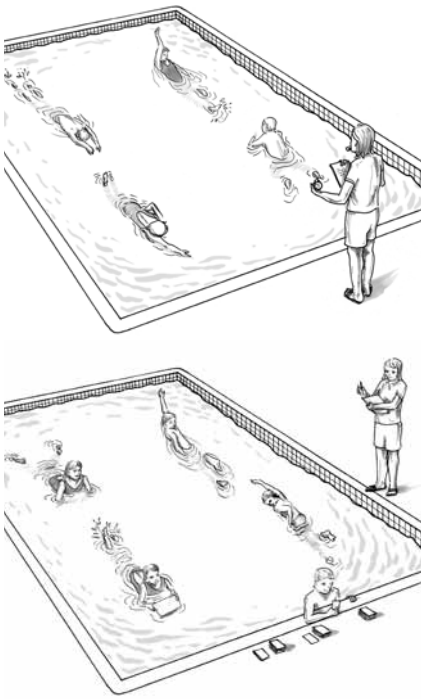
Tipp:
Die Aufgabenstellungen sind dem Leistungsstand der Klasse anzupassen

LAGEN-MIX

Spielidee:
Beim **Lagen-Mix** wird 8 Minuten (je nach Leistungsstand bis 20 Minuten) lang ohne Unterbrechung geschwommen. Jeder Schwimmer entscheidet selbst, welche Lage er in dieser Zeit schwimmen möchte. Es ist auch möglich die Schwimmlage zu wechseln. Je nach Schwimmlage werden Punkte vergeben.
1 Punkt für eine Bahn Brust
2 Punkte für eine Bahn Kraul
3 Punkte für eine Bahn Rückenkraul oder Delphin
(Die Punktetabelle wird dem Leistungsstand angepasst)
Nach 8 Minuten ist der **Lagen-Mix** beendet. Hat ein Schwimmer beim Schlusspfiff gerade eine neue Bahn begonnen, werden Teilpunkte vergeben. Sieger ist der Schwimmer, der die meisten Punkte gesammelt hat.

Hilfsmittel:
Stoppuhr, Pfeife, Schreibunterlagen

Tipp:
Entweder zählen die Schüler selbst mit oder man führt die Regel ein, dass die gewählte Schwimmlage über zwei Bahnen beibehalten werden muss. Dies erleichtert die Punktezählung.



AUSDAUER-KARTENSPIEL

Spielidee:
Für das **Ausdauer-Kartenspiel** gilt: Erst eine Karte aufdecken, dann schwimmen. Auf jeder Karte steht eine Aufgabe, die erfüllt werden muss. Wer seine Aufgabe erfüllt hat, deckt die nächste Karte vom Stapel auf. Wer fünf Aufgaben gelöst hat, ist mit dem **Ausdauer-Kartenspiel** fertig.

Hilfsmittel:
Schwimmbretter, laminierte Karten mit verschiedenen Aufgaben

Tipp:
Da auf den Karten unterschiedliche Bahnenzahlen angegeben sind, können auch leistungsschwächere Schüler, mit etwas Glück, als Erste fertig sein.

Literaturhinweis:
Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen; Christian Reinschmidt – Verlag an der Ruhr, Mülheim 2008.

Karten-Beispiele (vom Leistungsstand der Schüler abhängig):

2 Bahnen Brust mit Brett	4 Bahnen nach freier Wahl	2 Bahnen in Rückenlage	2 Bahnen Kraulschwimmen	4 Bahnen Brust	2 Bahnen mit Brett nach freier Wahl

Ausdauerschulung am Beispiel des Fitness-klassikers „Aerobic“

Marita Götz, Sabine Haug, Fachberaterinnen Sport am RPK

Ausdauerschulung bzw. Fitnesstraining sollte unter der Perspektive „Gesundheitsförderung“ eine feste Größe im Schulsport einnehmen. Aerobic entspricht den Interessen und Erwartungshaltungen der Schüler und bietet sich deshalb als Fitnesstraining im Sportunterricht an. Nebenbei wirkt sich die Musik insgesamt sehr positiv auf den Trainierenden aus und trägt somit zum Erfolg eines Trainings bei. Das Aerobic-Training kann sowohl sportlich/athletisch als auch choreografisch/tänzerisch ausgelegt sein. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse sollten in die Trainingspraxis einfließen.
Das dargestellte Modell beschreibt vier Doppelstunden, die als Unterrichtsziel das Training des Herz-Kreislauf-Systems haben. Am Beispiel Aerobic wird dargestellt, wie die Ausdauerschulung in Theorie und Praxis durchgeführt werden kann.

Struktur eines Aerobic-Trainings
Die Struktur einer Aerobic-Stunde kann je nach Trainingsschwerpunkt als Vier-Phasen-Stunde bzw. Sechs-Phasen-Stunde konzipiert werden. Als Ausdauertrainingsmethoden könnte die Dauermethode oder Intervallmethode Anwendung finden.

1. DOPPELSTUNDE

Theorie
Feststellung des Trainingszustandes, der Fitness und der konditionellen Fähigkeiten

Praxis
Paarweise Vorbelastungspuls und Atemfrequenz messen
Aerobic-Kombination vorgeben und üben
Feststellung von Balastungs- und Erholungspuls
Aerobic-Kombination 4-8x am Stück durchführen, sofort nach Beendigung sich selbst Puls nehmen (10 sec) und Atemfrequenz von Partner nehmen lassen (1Minute lang). Nach weiteren 2 Minuten selbst Erholungspuls messen, vom Partner Atemfrequenz zählen lassen. Daten auf Arbeitsblatt eintragen.
Cool down

Hausaufgabe
Kombi wiederholen, Treppensteigen, Seilspringen, Radfahren, Arbeitsblatt zur Ausdauer bearbeiten

2. DOPPELSTUNDE

Theorie
Vergleich der Pulswerte von der letzten Stunde, Ruhepuls < Vorbelastungspuls < Belastungspuls
Definition Puls
Aufgabe des Blutes
Energieträger ATP

Praxis
einfache Aerobic –Kombination durchführen, wiederholen
Wie verändert sich Atemfrequenz zu Beginn und gegen Ende (Uhr beobachten)
Schülerinnen schildern Erfahrung
Atemfrequenz in Ruhe niederer als bei Belastung
Unterschiede durch: Trainingszustand, Unterschiedliche Intensität

Theorie
Energiegewinnungswege
Anaerob–alaktazid aus Kreatinphosphat
anaerob- laktazid aus Kohlenhydraten
aerob aus Kohlenhydraten
aerob aus Fetten

Praxis
Aerobic-Kombination als Gruppenübung entwickeln

Hausaufgabe
Handout /Aufgaben bearbeiten

3. DOPPELSTUNDE

Theorie
Grundlagenausdauer und aerobe Ausdauer, Besprechung der Hausaufgabe

Ableitung von Grundlagenausdauer und aerober Ausdauer
allgemeine aerobe Ausdauer
Belastungsintensität liegt unter der anaeroben Schwelle
die Energiegewinnung ist aerob
Sauerstoffgleichgewicht = steady state
Wirkungsspektrum eines allgemeinen Ausdauertrainings, Herzfrequenz in Alltagssituationen
Erholungspuls in Abhängigkeit vom Ruhepuls (Hausaufgabe)
Stabile Ausdauergrundlage zur Weiterentwicklung jeder sportlichen Leistung
Belastungsintensität reicht bis zur aeroben Schwelle

Überprüfung durch:
Herzfrequenz, Gefühl, Atemfrequenz

Praxis
Einlaufen 5 min nach Gefühl; 5 min nach Atemfrequenz, dann Überprüfung durch Puls nehmen

Wie kann ich ein angepasstes Training erreichen?
Variation der Trainingsreize durch Intensität und Dauer
Erhöhung der Dauer über Aerobic-Kombination (Low Impact) dabei Puls messen und eintragen
Erhöhung der Intensität über Aerobic-Kombination (High Impact) dabei Puls messen und eintragen
Vervollständigung der Gruppenkombi

Grundaufbau einer Aerobic-Stunde		
Phasen der Aerobic-Stunde	Dauer	Taktschläge pro Minute (Beats per Minute: bpm)
Warm-up	7-10 Minuten	ab 120 bpm-136 bpm
Cardiophase	30-45 Minuten	Low-Impact: 130-152 bpm Mixed-Impact: 140-160 bpm
Cool down	3-5 Minuten	bis 136 bpm
zusätzlich sind Dehnungsübungen und Entspannungsübungen möglich		Kraft- und Beweglichkeitstraining sind im Anschluss nur noch bedingt möglich

4. DOPPELSTUNDE

Theorie
Trainingsprinzipien, Homöostase und Superkompensation, Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
Wie kann ich ein angepasstes Training erreichen?
Variation der Trainingsreize durch: Intensität (Anstrengungsgrad) oder Dauer

Praxis
Erwärmung
Aerobic-Kombination (Erhöhung und Intensität und Dauer)
Benotung der Aerobic-Kombination

Beispiel für ein Warm up:
Musik ab 120 bpm
2x ohne Armeinsatz und 2x mit Armeinsatz wiederholen bzw. weitere Wiederholungen

Beats:	Schritte:	Armbewegungen:
4x8	March	**Arme schwingen mit**
4x8	Step Touch	**Front Raise**
4x8	Double Step Touch	**Front Raise**
4x8	Ferse aufsetzen und mit Fußspitze wippen	**Butterfly**
4x8	Leg Curl	**Biceps Curl**
4x8	Knee Lift	**Overhead Press**
4x8	Side to Side	**Upright Row**
4x8	March	**Arme schwingen mit**

Ziel des Warm-up:
Erhöhung der Körpertemperatur, Erhöhung der Herzfrequenz Produktion von Synovialflüssigkeit (Gelenkflüssigkeit) Wirkung auf das Zentralnervensystem und die Psyche

Inhalte des Warm-up:
Ganzkörperbewegungen, Gelenkmobilisation, einfache koordinative Bewegungen, Pre-Strech

Aerobic – Verbindung

Musik: Mixed Impact: 140-160 bpm ! Musikstück im 4/4 Takt, aktuelle Hits kommen immer gut an!
Jede Zahl sind 2 x 8 Zählzeiten (=4 Takte)
Zählweise 1,2,3,4,5,6,7,8, / 1,2,3,4,5,6,7,8 (1-4 = 1 Takt), 2 x 8 Gehschritte am Platz = March

1. (2x8) **4 x Chasseé vor** **2x V-Step mit Arme in V-Halte und zusammenspringen**

2. (2x8) 4 x Step Touch(= 1 Schritt + anderes Bein ranstellen) zurück
3 x hüpfen auf dem re Bein mit rückanwinkeln des li Beines + Arme zur Seite öffnen und dann zusammenspringen, das gleiche nach li

3. (2x8) **4 x Gewichtsverlagerung re vor – li rück – re rück – li vor + Klatsch auf und 4 (= Mambo mit Klatsch)**
4. (2x8) 1 x Grapevine nach re (Kreuzschritte) mit ½ Drehung re und 1 x Grapevine nach li – in der Grätsche verlagern nach re mit kick li rück = 4 x im Wechsel

5. (2x8) 3 Schritte (re beginnen) vw gehen mit Tipp li seit und umgekehrt –
4 x Ferse Tipp vor (re beginnen) im springenden Wechsel mit Arme wickeln (=Wolle wickeln)
6. (2x8) 3 Schritte rück gehen (li beginnen) mit hüpf von li und wieder 3 Schritte rück und zusammenspringen – 4x Squat

7. (2x8) 4 x Knee Lift (re beginnen) + Arme hoch tief – 1x Seitgalopp nach re – 1xSeitgalopp nach li mit jeweils verlagern rück vor
8. (2x8) 2x Box Step 2x Step Touch nach vorn

9. (2x8) 4x Squat Side (= aus geschlossener Grundhaltung Schritt re seit, linkes Bein tipp an rechtes Bein u.u.), 4x Heel Touch (= Fußspitze anziehen und Ferse leicht aufsetzen)
10. (2x8) 4 Schritte re diagonal vw - 2xV-Step rw, diagonal rw. 2x V-Step vw -

11. (2x8) Double Step Touch re (=1 Schritt re und schließen li ran 2x) mit kreisen beider Arme frontal nach re (=Scheibenwischen), das gleiche nach li – 2x
12.2x8 March

Die Kombination durch „aerobicspezifische Mittel zur Intensitätssteigerung“ verändern z.B.: High-Impact, Schwerpunktverlagerung, Tempo, Bewegungsamplitude u.a.

Ausdauertraining- Motivation durch Triathlon

Wolfgang Jörlitschka, Gymnasium Karlsbad

„Ausdauertraining ist zeitintensiv und anstrengend – wozu sollten sich gerade Schüler das antun"?
Laut einer Studie des Bonner Instituts zur Zukunft der Arbeit (IZA) erzielen Jugendliche, die regelmäßig Sport treiben, höhere Bildungsabschlüsse als ihre unsportlichen Altersgenossen. Woher kommt das?
Ein neuer Wissenschaftszweig, die Bewegungs-Neurowissenschaft, entschlüsselte einige interessante Auswirkungen regelmäßiger Muskeltätigkeit auf bestimmte Hirnareale:

- Steigerung der Durchblutung
- Anstieg der Endorphinausschüttung
- Anstieg der Seratoninausschüttung (moderne Antidepressiva greifen an diesem Stoffwechsel an)
- Verminderung der Angstsymptomatik
- Steigerung des Stressbewältigungsvermögens

Zugegeben, das sind Argumente für Lehrer, wie aber motiviere ich meine Schüler für Schweiß – Überwindung – Durchhaltewillen und Erschöpfung? Das muss man nämlich wirklich wollen, zum Beispiel weil es cool ist, angesagt, den Kick bringt, einfach etwas Außergewöhnliches ist.
Genau diese Attribute bietet **Triathlon**.
Obwohl es sich mit Schwimmen, Radfahren und Laufen um drei traditionelle Sportarten handelt, erreicht man durch ihre Kombination ein gesteigertes Interesse. Durch diese Vielseitigkeit und die daraus erwachsenden Variationsmöglichkeiten bietet Triathlon Spaß an der Bewegung und das Gefühl, etwas geschafft zu haben.
Spätestens seit dem Gewinn der Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Sydney durch Stephan Vukovic (siehe auch Pressespiegel) und durch herausragende Platzierungen beim medienwirksamen Ironman auf Hawaii, aber mittlerweile auch durch hunderte von Veranstaltungen allein in Deutschland mit beachtlicher Medienpräsenz, erlebte der Triathlonsport einen enormen Aufschwung. Triathlon ist eine Lifestyle – Sportart geworden.
Das Gymnasium Karlsbad hat dies als Chance erkannt und Triathlon fest in den Sportarten-Kanon aufgenommen. Jedes Jahr findet am Schuljahresende ein Schultriathlon statt (siehe Info Heft 33). Es gibt eine Triathlon AG und mittlerweile wird der Dreikampf in den Regelunterricht integriert.
Das positive Erlebnis, an persönliche Grenzen heranzugehen und sie zu überwinden, steigert das Selbstwertgefühl. Einen Wettkampf zu beenden, ein Finisher zu sein, steht dabei im Vordergrund, nicht die Zeit oder die Platzierung. Die einzigartigen subjektiven Empfindungen wie Grenzerfahrungen, Körpererlebnis, Gruppen- und Naturerlebnis, sowie einfach Spaß an der Bewegung ermöglichen eine Kombination positiver psychosomatischer Eindrücke, die Triathlon für den Schulsport besonders interessant und attraktiv machen. Mögliche Variationen ob im Freien oder in der Halle wie Duathlon, Biathlon, Wintertriathlon, Swim & Run und Rennsportarten wie etwa das Inlineskaten ergänzen und motivieren zusätzlich.

Vielfalt statt Monotonie
Da den Variationen kaum Grenzen gesetzt sind, können in diesem Artikel nur einige grundsätzliche Gedanken angesprochen und erläutert werden. In den am Ende angegebenen Quellen werden konkrete Beispiele beschrieben.

Schwimmen
Da nicht alle Schulen entsprechende Möglichkeiten haben, sei hier nur kurz darauf verwiesen, dass es beim Triathlon-Schwimmen einige Besonderheiten gibt, die gerade wegen der Abweichungen vom „normalen Schwimmen" im Training motivierend wirken:

- Starten aus verschiedenen Positionen
- Starten im Pulk
- Schwimmen im Pulk
- Freiwasserschwimmen
- Orientieren im Wasser
- Überholen und Durchsetzen
- Wasserschatten-Schwimmen
- Der Übergang zum Laufen (aus der Waagrechten in die Senkrechte)

Koordinations- und Kraftvoraussetzungen können vorbereitend in der Halle entwickelt werden (siehe unten).
Was an vielen Schulen sicher problemlos durchgeführt werden kann, ist Radfahren, Laufen und Koordinationstraining. Eine Sporthalle, ein Schulhof, ein Schulgelände oder eine Sportanlage im Freien sollten überall vorhanden sein.

Radfahren
Radfahren unter Schulbedingungen muss nicht aus kilometerlangen Touren bestehen, vielmehr sollten Radbeherrschung und Technik im Vordergrund stehen.
Ein verkehrstaugliches Mountainbike oder Tourenrad und vor allem ein Helm sind die einzigen Materialvorgaben. Zum Kennenlernen des Radaufbaus und der richtigen technischen Einstellungen kann das Fachgeschäft vor Ort wertvolle Unterstützung leisten.
Die radspezifischen Basisthemen sind:

- Treten
- Steuern
- Bremsen
- Orientieren
- Fahren in der Gruppe
- Fahren unter physischer Belastung

Diesbezügliche Unterrichtsinhalte bringen Spaß, fördern die Koordination und sind letztlich Voraussetzungen für risikoarmes, erfolgreiches Radfahren. Konkrete Übungsbeispiele sind in der angegebenen Literatur zu finden.
Wenn es sich um eine offiziell genehmigte Schulveranstaltung handelt, gilt der gesetzliche schulische Unfallversicherungsschutz.

Triathlonspezifisch und für Schüler deshalb besonders reizvoll ist das **Koppel- und Wechseltraining.**
Beim **Koppeltraining** geht es um die Aneinanderreihung der verschiedenen Teildisziplinen. Die Schüler sollen zum Beispiel eine Teilstrecke schwimmen und gleich danach laufen. Oder an das Radfahren wird sofort das Laufen gekoppelt, usw. Koppeltraining stellt Ansprüche an die Ausdauerfähigkeiten und setzt daher schon eine gewisse Grundlagenausdauer voraus.
Beim **Wechseltraining** steht die Schulung koordinativer Fähigkeiten im Vordergrund, es ist daher auch für Schüler geeignet, deren Kondition noch nicht so gut entwickelt ist und ideal in Spielformen zu vermitteln. Das Absetzen

der Bademütze, Anziehen eines Oberteils, Anlegen der Startnummer, Anziehen der Schuhe, Aufsetzen des Radhelms, Aufsetzen der Sonnenbrille, Aufnehmen des Fahrrades, Aufsteigen auf das Fahrrad, Zurechtfinden in der Wechselzone u. a., sind hierbei zu schulen.

Laufen

Auch hier gilt – stupider Dauerlauf ist verboten. Vielmehr kann Ausdauer zusammen mit Koordination trainiert werden, im Team und auch hier spaßbetont mit Spielformen.

Biathlon, Hindernisläufe, Orientierungsläufe und Staffeln seien beispielhaft erwähnt.

Obwohl Triathlon eine Outdoor-Sportart ist und deshalb bei jeder Gelegenheit das Training im Freien stattfinden sollte, gibt es bei uns Wettersituationen die Hallentraining notwendig machen.

Schwimmen, Radfahren und Laufen in der Halle? Mit etwas Fantasie kein Problem:

Geschwommen wird auf dem Rollbrett, das Kickboard übernimmt die zweite Disziplin und dann wird gelaufen. Alleine, als Staffel, mit richtigen Wechseln – Schuhe aus, Schuhe an, Helm auf, Helm ab in allen Variationen. Alles ist erlaubt, nur keine Langeweile.

In der Schule kann neben der Technik vor allem auch die Koordination geschult werden. Für die Verbesserung der Grundlagenausdauer reicht die Zeit allerdings nicht. Hier sind wir auf zusätzliche Trainingsmöglichkeiten angewiesen. Leichtathletik- oder Schwimmvereine oder gar ein Triathlonverein bieten professionelle Möglichkeiten. Aber auch die gute alte Hausaufgabe kann hier wertvolle Hilfe leisten. „Schwimm doch einfach mal heute Mittag ein paar Bahnen, anstatt nur vom Turm zu springen!“ oder überredet eure Eltern am Wochenende zu einer Radtour.

So vorbereitet kann der erste Triathlonwettkampf kommen.

Tipps für die Praxis (Literaturangaben).

Homepage des Baden-Württembergischen Triathlon Verbandes:
www.bwtv.de

Homepage der Deutschen Triathlon Union
www.dtu.de und www.dtu-info.de

DVD`s:

Faszination Triathlon - Grundlagen
Faszination Triathlon – Schwimmen
Triathlon – Ein Sport für alle

Broschüre:

Triathlon im Schulsport, Deutsche Triathlon Union

Die Triathlon AG der Dietrich-Bonhoeffer-Schule Weinheim gewinnt den ersten Preis der VCD Jugendkampagne.

Martin Albert, Dietrich-Bonhoeffer-Schule Weinheim

Die Triathlon Arbeitsgemeinschaft der Dietrich Bonhoeffer Schule besteht aus Jugendliche der 6. – 8. Klassen, die sich für Schwimmen, Radfahren und Laufen interessieren.
Sie gewannen ein Wochenend-Camp in Melsungen bei Kassel, das der ökologisch orientierte Verkehrsclub VCD als Hauptgewinn seiner »FahrRad!«-Jugendkampagne verloste, die vom Bundesverkehrsministerium finanziell gefördert wird. Ziel ist es dabei, Spaß am Radfahren zu vermitteln und das Fahrrad als umweltverträgliches Alltagsverkehrsmittel voranzubringen. Jeder Kilometer, den die Jugendlichen auf Schul- und Freizeitwegen mit dem Rad zurücklegten, brachte sie auf einer virtuellen Tour im Internet voran (s. www.klima-tour.de). Die Radler hatten ein Jahr Zeit, die Strecke von insgesamt 2 641 Kilometer zurückzulegen. Entlang der Online-Tour warteten spannende Informationen und knifflige Quizfragen rund um das Thema Fahrrad auf mehr als 3000 Teilnehmer, die in über 140 Gruppen an den Start gegangen waren.
Die Triathlon AG Schüler erradelten insgesamt über 8000 Kilometer. Das reichte Ihnen für den Hauptgewinn der Aktion.

Im Camp erwartete die Kinder ein spannendes Rahmenprogramm, ein praktischer Workshop zum Thema Fahrrad-Technik, eine geführte Mountainbike-Tour durch das nordhessische Bergland und ein Gelände-Parcours, bei dem viel Geschicklichkeit gefragt ist. Das alles meisterten die Schüler mit Bravour und großer Begeisterung.

Bewegung in der Natur bei Wind und Wetter – Ein Ausdauerprojekt in Klassenstufe 5

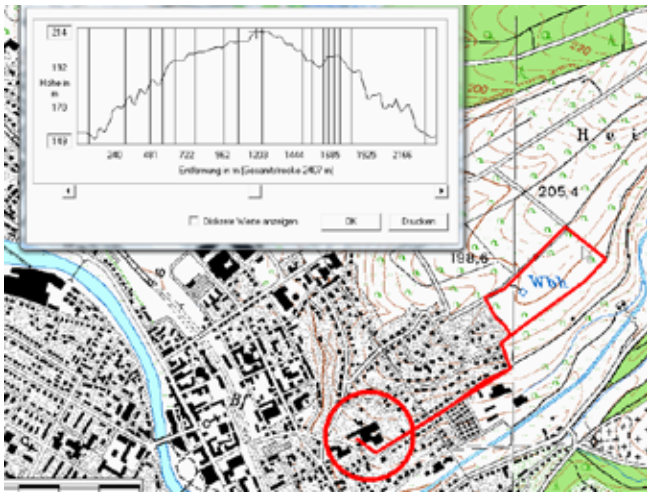
Eva-Corinna Baumbach, Goethe-Gymnasium Gaggenau

Das Projekt ist in diesem Schuljahr angelaufen und hat sich bis zum heutigen Zeitpunkt gut bewährt. Die 3. Sportstunde aller 5. Klassen findet unter dem Motto „Ausdauer“ statt. Ein wichtiges pädagogisches Ziel des Sportunterrichts ist es, die Schülerinnen und Schüler zum lebenslangen Sporttreiben anzuregen. Das Bewegen in der Natur bei Wind und Wetter soll bei diesem Projekt im Mittelpunkt stehen.

Streckenbeschreibung

Siehe Streckenprofil.

Nach einem kleinen Anstieg erfolgt eine Runde durch eine Gartenanlage im Grünen. Diese Runde dient der Differenzierung. Die Strecke ist für alle Schülerinnen und Schüler in der zur Verfügung stehenden Zeit zu bewältigen. Diese Strecke ist mit wenig weiteren Erklärungen zu einer längeren Strecke ausbaubar.



Ablauf der Unterrichtsstunden

Die einzelnen Stunden sind für eine Unterrichtszeit von ca. 30 min. konzipiert, d.h. eine Unterrichtsstunde abzüglich der Zeit für das Umziehen. Die Schülerinnen und Schüler sammeln sich im Klassenverband auf dem Schulhof. Für jede Klasse wurden Namensschilder in unterschiedlichen Farben hergestellt. Jeder Schüler erhält beim Start sein Namensschild. Nach dem Ausdauerlauf legt er sein Namensschild wieder zurück in seinen „Klassenbeutel“. So kann jeder Lehrer schnell die Rückkehr kontrollieren. In der ersten Stunde wurde die Wegstrecke mit allen Klassen im schnellen Tempo abgegangen und es wurden entsprechende Verhaltensregeln gegeben. In der Folgestunde ist der jeweilige Lehrer in einem mäßigen Tempo die Strecke erneut mit den Schülerinnen und Schülern abgelaufen. Nach dieser Einführung konnten nun die Schülerinnen und Schüler in Dreiergruppen die Strecke im individuellen Tempo ablaufen.

Eine Möglichkeit der Differenzierung erzielt man durch die unterschiedliche Anzahl der gelaufenen kleinen Runden. Weiterhin wird den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit gegeben, mit einer Stoppuhr zwischen Laufen und Gehen zu differenzieren oder die Strecke zu Walken.

Die unterrichtenden Lehrer sind jeweils an bestimmten Punkten der Strecke positioniert. Eine Lehrkraft kontrolliert am Ende die Strecke. Die Schülerinnen und Schüler werden kontinuierlich auf die noch verbleibende Zeit hingewiesen, so dass sie ihre körperliche Verfassung einschätzen können.

Anfangs wurde ein Ausgangstest durchgeführt, ein 6-Minuten-Lauf. Dieser wird im Frühjahr und am Ende des Schuljahres wiederholt, um den Schülerinnen und Schülern ihre Erfolge aufzuzeigen. Somit sollen die Schülerinnen und Schüler motiviert werden auch außerhalb des Sportunterrichts sportlich aktiv zu sein.

Bewegung, Ernährung, Gesundheit

3. Platz für Projekt der Insel-Grundschule Pforzheim beim Deutschen Präventionspreis

Anette Kaul, Insel – Grundschule Pforzheim

Deutscher Präventionspreis 2009

In diesem Jahr wurde der Deutsche Präventionspreis des Bundesministeriums für Gesundheit, der Manfred -Lautenschläger-Stiftung und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter dem Motto „Gesund aufwachsen" ausgeschrieben.
Als eine von über 600 Schulen aus ganz Deutschland reichte auch die Insel-Grundschule Pforzheim ein umfangreiches Konzept ein. Eine achtköpfige Jury bewertete die Schulen nach dem Zusammenspiel der Schwerpunkte Ernährung, Gesundheit und psychosoziale Gesundheit sowie Elternarbeit und Vernetzung. Die Insel-Grundschule konnte überzeugen und wurde am 16. Juni von Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt mit dem 3. Preis in der Kategorie Halbtagesgrundschulen ausgezeichnet.

Schülerinnen und Schülern eine Insel schaffen

Die Insel-Grundschule liegt in einem sozialen Brennpunkt von Pforzheim. Im Stadtviertel gibt es viele Arbeitslose, mehr als die Hälfte der Kinder leben in sozial benachteiligten Familien, die Jugendkriminalität ist im Vergleich zu anderen Vierteln hoch. Es gibt aber auch viele kinderreiche Familien, in denen beide Elternteile berufstätig sind. Fast drei Viertel aller Kinder haben einen Migrationshintergrund. Deshalb ist es eine wesentliche Zielsetzung der pädagogischen Arbeit der Schule, die Schülerinnen und Schüler in ihrer kulturellen Verschiedenheit anzunehmen und ihre sozialen und sprachlichen Kompetenzen zu stärken. Lehrerin Svenja Völz erklärt: „Für viele Kinder ist die Insel-Grundschule tatsächlich eine Insel."

Weg vom Sofa – hin zur Insel-Grundschule

„Am besten binden wir unsere Schülerinnen und Schüler durch viel Sport, Spiel und Bewegung ein" erläuterte Konrektorin Rebecca Stralendorff beim Besuch der Jury in Pforzheim. Seit 2006 ist die Insel-Grundschule eine „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt", die Bewegung als Unterrichtsprinzip aufgreift. Das heißt, in den täglichen Unterricht werden Bewegungseinheiten eingebaut: Die Kinder dürfen im Unterricht aufstehen - müssen es sogar, wenn z.B. „Laufdiktate" durchgeführt werden. Denn auch Buchstaben werden im Laufen besser gelernt, wie die Ergebnisse aus der Hirnforschung belegen.
Die Kampagne „Weg vom Sofa – hin zur Insel-Grundschule" wird neben Musik- und Kunst- Arbeitsgemeinschaften in zahlreichen, gern und viel besuchten Bewegungsangeboten umgesetzt. Eine schulinterne Evaluation 2008 hat ergeben, dass unter den Schülerinnen und Schülern eine hohe Motivation besteht, an den Sport-AGs und Spielangeboten auf dem Schulhof teilzunehmen. Auch, oder gerade Kinder, die wenig elterliche Unterstützung erfahren, nehmen mit Begeisterung die angebotenen Möglichkeiten wahr. In einer Turn- sowie einer Gymnastikhalle können die Kinder der Insel-Grundschule Fußball spielen, Judo, Hip Hop und türkischen Volkstanz lernen oder sich mit Artistik beschäftigen. Schach, Tischtennis, Badminton und Tennis ergänzen das schulische Nachmittagsangebot.

Sportvereine mit im Boot

Viele Sport-AGs werden in Kooperation mit örtlichen Sportvereinen durch das Mitwirken von ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleitern durchgeführt. Auch der Sportkreis Pforzheim engagiert sich in der Gestaltung des Nachmittagsprogramms an der Schule. „Eines unserer wichtigsten Ziele ist die Hinführung der Kinder zum Vereinssport und daran gekoppelt die Bildung der Basis für ein lebenslanges

Sporttreiben“ lautet ein Auszug aus dem Konzept der Schule.
Für die Pausen und freien Nachmittage stehen auf dem Schulgelände Basketballkörbe, eine Kletterwand, Baumstamm-Mikado, Tischtennisplatten, Sprunggrube und Laufbahn sowie Bewegungskisten und eine Spieletonne zur Verfügung.

Die Teilnahme an Wettbewerben und Bewegungstagen bereiten viel Freude und die gemeinsamen Erfolge steigern die Motivation.

Schwerpunkt Ernährung
Zum gesunden Schulalltag gehört in der Insel-Grundschule neben ausreichend Bewegung und psychosozialer Kompetenz auch das Wissen über gesunde Ernährung. Das lernen die Kinder zum Beispiel beim gemeinsamen Frühstück im Klassenraum mit Vollkornbrot und Frischkäse mit Kräutern. Für die Teilnahme an einem Fitness-Cup werden Brötchen gebacken und gleich gekostet und es wird untersucht, inwiefern sich selbst gemachtes von gekauftem Müsli unterscheidet. Ein gedeckter Tisch im Treppenhaus verdeutlicht die Präsenz des Themas Ernährung.

Ein Blick in die Zukunft
Auch wenn schon zahlreiche Ziele erreicht wurden, gibt es Punkte, an denen die Insel-Grundschule weiter arbeitet. Ein Ziel ist es, ein tägliches gesundes Schulbrot unentgeltlich anzubieten. Die Umsetzung ist in Planung. Das AG-Angebot wird weiter ausgebaut, um allen Kindern unterschiedliche Möglichkeiten beim nachmittäglichen Sporttreiben, Musizieren, Gestalten und Spaßhaben zu bieten.

Das Regierungspräsidium Karlsruhe gratuliert der Insel-Grundschule Pforzheim zu dieser Auszeichnung und wünscht weiterhin viel Erfolg!

Leistungssport am Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe

Jörg Faustmann, Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe

CAFETERIA, KRAFTRAUM UND SPITZENSPORTFENSTER VERBESSERN DIE FÖRDERUNG

Das Otto-Hahn-Gymnasium in Karlsruhe ist eine Schule mit Sportprofil und Eliteschule des Fußballs. Darüber hinaus Partnerschule des Leistungssports und auf diesem Wege verbunden mit dem Olympiastützpunkt Rhein-Neckar. Gerade weil Karlsruhe über keinen eigenen Olympiastützpunkt verfügt, ist die Schule Anlaufstelle für viele junge, hoffnungsvolle Athletinnen und Athleten aus Karlsruhe und der umliegenden Region.
In den Klassen 5 – 7 wird Sport für alle Klassen vierstündig unterrichtet. Somit ist zum einen eine breite sportliche Grundausbildung gewährleistet, zum anderen wird der Bewegungsarmut der Kinder entgegengewirkt. Ab Klasse 8 kann ein Schüler im Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe neben dem naturwissenschaftlichen und dem sprachlichen Profil auch das Sportprofil wählen. Dies bedeutet, dass der Schüler Sport als Hauptfach belegt und somit vier Stunden Praxis und eine Stunde Sporttheorie pro Woche besucht. Für den Sportunterricht und das Vormittagstraining stehen neben der Dreifachhalle, dem neuen Kraftraum und der großen Außenanlagen des OHG viele weitere Sportstätten in der unmittelbaren Umgebung zu Verfügung: das Fächerbad Karlsruhe für den Schwimmunterricht, die Fußballplätze des KSV, die Beachvolleyballfelder des SSC, die Kletterhalle des DAV, die Wildparkhalle, der Kunstrasenplatz des KSC sowie die Leichtathletikanlagen des MTV.

Diese Voraussetzungen führen dazu, dass die Schule ein sehr großes Einzugsgebiet hat. Sportlich interessierte Schüler und Kaderathleten nehmen den langen Weg von Pforzheim, Bretten und sogar von Baden-Baden auf sich, um das Otto-Hahn-Gymnasium zu

Maike Roll

besuchen. Darüber hinaus ist die Schule natürlich auch Stadtschule und bietet für alle Schüler der näheren Umgebung Platz.

Von den über 1100 Schülern am Otto-Hahn-Gymnasium sind rund 100 Kader-

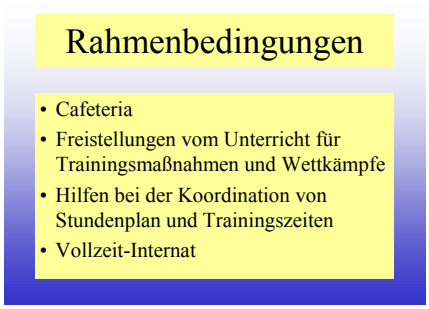
Sabine Kusterer

Die neue Cafeteria des Otto-Hahn-Gymnasiums Karlsruhe

athleten. Dabei bilden Fußballer, Schwimmer und Kanuten aufgrund der Nähe der Trainingsstätten eine große Gruppe. Aber auch viele andere Sportarten wie Judo, Tischtennis, Handball, Leichtathletik, Tanzen, Turnen bis hin zu Golf oder Bowling sind vertreten. Darunter sind so leistungsstarke Athleten wie die im Interview vorgestellten Nationalmannschaftsturnerinnen Maike Roll und Desirée Baumert sowie die Gewichtheber-Jugendeuropameisterin Sabine Kusterer.
Das Bemühen des Otto-Hahn-Gymnasiums richtet sich sowohl auf die schulische als auch die sportliche Förderung der jungen Menschen. Darüber hinaus sollen die Rahmenbedingungen für die jungen Leistungssportler verbessert werden. So muss z.B. ein Schwimmer neben der Schule bis zu zehn Trainingseinheiten pro Woche in seinem Stundenplan unterbringen.
Von diesen Problemen wissend hat das Otto-Hahn-Gymnasium eine Konzeption zur Förderung des Leistungssports entwickelt und versucht diese jedes Jahr weiter zu entwickeln.

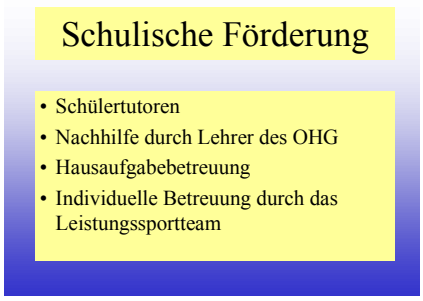
Rahmenbedingungen
Seit April 2007 verfügt das Otto-Hahn-Gymnasium über eine eigene **Cafeteria**, die das bisherige Teilzeit-Internat ablöst und jedem Schüler ermöglicht, in der Schule Mittag zu essen. Die gute Qualität und der freundliche Service der Catering Firma führen zu einer hohen Akzeptanz und zu einem großen Andrang aller Jahrgangsstufen.

Leistungssportler, die nicht aus der näheren Umgebung von Karlsruhe kommen, haben die Möglichkeit, das **Vollzeitinternat** zu besuchen. Hierfür kann das Otto-Hahn-Gymnasium einzelne Zimmer im Ketteler-Heim anmieten. Das Sportinternat ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar und bietet kurze Wege zur Schule und zu den Trainingstätten. Das Haus verfügt über einen eigenen Kraftraum und die Zimmer über einen eigenen Internetanschluss.



Zurzeit sind drei Judokas aus der Mittelstufe und zwei Kanuten aus der Oberstufe im Internat untergebracht. Selbstverständlich werden die Leistungssportler für alle Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfe, die während der Schulzeit stattfinden, vom Unterricht befreit. Dabei wird versucht, auch bei den Klausurterminen auf den Rahmentermin-plan der Athleten Rücksicht zu nehmen.
Soweit wie möglich wird auch beim Stundenplan darauf geachtet, dass die Sportprofilklassen so wenig wie möglich Nachmittagsunterricht haben, damit ein etwaiges Nachmittagstraining ohne Probleme wahrgenommen werden kann.
Auch die Zusammenarbeit mit den Eltern spielt eine wichtige Rolle, unter anderem wird jedes Jahr ein Elternabend für die Kaderathleten und Vorträge für Athleten und Eltern angeboten.

Schulische Förderung
Von Montag bis Freitag wird nach der Mittagspause eine **Hausaufgabenbetreuung** für alle Schüler durch Lehrer oder durch Mitschüler des OHG angeboten. Diese darf jedoch nicht als Nachhilfe verstanden werden, sondern soll ein Baustein sein, der den Schülern hilft, ihre Zeit effektiv zu nutzen und Schule und Leistungssport zu verknüpfen. Deshalb achten die betreuenden Lehrer auf eine konzentrierte Arbeitsatmosphäre. Sollten einzelne Schüler einmal nur wenige Hausaufgaben zu erledigen haben, wird die verbleibende Zeit genutzt, um Vokabeln zu lernen oder Arbeiten vorzubereiten.



Für schulisch schwächere Leistungssportler besteht die Möglichkeit **Nachhilfe** am OHG in Anspruch zu nehmen. Dabei wird in Einzel- oder in Kleingruppen effektiv an den individuellen Schwächen der Schüler gearbeitet. Diese

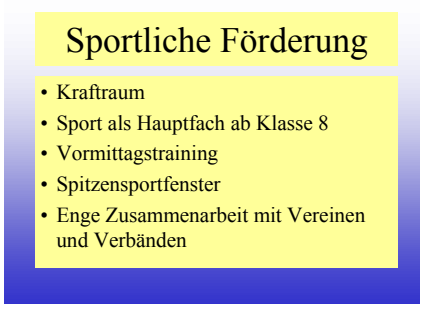
Nachhilfe wird durch Fachlehrer des OHG durchgeführt. Dabei wird versucht, die Nachhilfe so nah wie möglich an den Unterricht zu legen oder sogar Freistunden auszunutzen. Die Nachhilfe erstreckt sich dabei in der Regel über ein ganzes Schuljahr und beginnt also schon vier Wochen nach dem Beginn des neuen Schuljahres.
Des Weiteren wurden Schüler des OHG zu so genannten **Schülertutoren** ausgebildet. Diese unterstützen jeweils einen Nationalkaderathleten, der Trainings- oder Wettkampfphasen während der Schulzeit absolvieren muss. Die Tutoren legen einen Ordner für „ihren" Sportler mit allen Fächern, Kalender mit Fehlzeiten; Klassenarbeiten, usw. an. Besonders nach längerer Abwesenheit und vor Klassenarbeiten werden sie intensiv betreut. Der Schülertutor erhält hierfür nach einem Jahr ein Zertifikat für sein Portfolio.

Koordiniert und betreut werden all diese Maßnahmen von einem **Leistungsportteam**:

Leistungssportkoordinator Jörg Faustmann, Fachabteilungsleiter Werner Weichselmann, Georg Zwirner (Fachberater Sport), und Judoverbandstrainerin Nicole Saam stehen den Athleten jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung. Sie versuchen die Rahmenbedingungen zu optimieren, die schulischen Probleme zu lösen und sind zuständig für die sportliche Förderung.

Sportliche Förderung
Die Möglichkeit, ab Klasse 8 **Sport als Hauptfach** zu wählen, bedeutet vier Praxisstunden und eine Theoriestunde pro Woche. In der Sporttheorie liegt der Schwerpunkt neben der Anatomie auf der Trainingslehre, aber auch aktuelle Themen wie beispielsweise Doping werden behandelt. In der Praxis erlangen die Schüler eine breite sportliche Ausbildung in allen Sportarten, aber natürlich auch eine allgemeine Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten.

Zum Sportprofil gehört auch die Ausbildung zum allgemeinen Übungsleiter auf der Sportschule Schöneck in Klasse 11, ein Skikompaktkurs und das Organisieren von Sportveranstaltungen.
Der neue **Kraftraum** mit modernen Geräten, einer Massagebank und einem Besprechungszimmer bietet seit April 2007 den Leistungsportlern die Möglichkeit, in den Freistunden oder in der Mittagspause einen Teil ihres Trainingspensums nach vorne zu verlegen oder etwaige Defizite auszugleichen. Hierfür ist eine gute Zusammenarbeit mit den Vereins- und Verbandstrainern besonders wichtig.



Für Bundeskaderathleten wurde ein so genanntes **Spitzensportfenster** eingerichtet. Während des regulären Sportunterrichts arbeiten die „Top-Kaderathleten" in zwei von vier Sportstunden mit einem eigenem Konditionstrainer in Kleingruppen von 5 – 7 Schülern in einem eigenen Hallendrittel oder im Kraftraum. Die wichtigsten Ziele dieses Spitzensportfensters sind:

- individuelle Förderung nach Absprache mit den Vereins- und Verbandstrainern
- Abbau von Defiziten

Dabei kann es auch einmal vorkommen, dass eine Doppelstunde zum Lernen oder zum Nachholen von Schulstoff verwendet wird. **Das Vormittagstraining** findet dienstags und donnerstags in den ersten beiden Schulstunden statt. Der versäumte Unterricht wird nachmittags beim selben Fachlehrer nachgeholt, aufgrund der kleinen Klassengröße herrscht hierbei ein sehr gutes und angenehmes Lernklima. Diese zusätzliche Trainingseinheit wird in Kooperation mit den Vereinen und Verbänden jahrgangsübergreifend für die Klassen 5-7 und für die Klassen 8-10 angeboten. Dabei werden auch angehende Kaderathleten gefördert. Hierfür findet jedes Jahr eine Sichtung der neuen Sextaner statt und neue Talente werden in das Vormittagstraining integriert.

Im Schwimmen, Fußball, Judo und Tischtennis übernehmen die Vereins- und Verbandstrainer die Trainingseinheit. Für die anderen Sportarten wird ein allgemeines Koordinations- und Konditionstraining für Kl. 5-7 in der Sporthalle des OHG angeboten.
Die kurzen Wege zwischen Fächerbad, SSC, Wildparkstadion und dem OHG werden zu Fuß oder mit dem eigenen OHG-Bus innerhalb von 5 Minuten zurückgelegt.

Der Erfolg dieser Maßnahme zeigt sich nicht nur in den Vereinen, sondern auch beim Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia". So fuhren in den letzen Jahren immer wieder Jungen- und Mädchenmannschaften des Otto-Hahn-Gymnasiums zum Bundesfinale nach Berlin, die sich zum Großteil aus Teilnehmern der Talentteams zusammensetzten. In diesem Jahr gelang dem OHG das Kunststück, sowohl beim Frühjahrs- als auch beim Herbstfinale eine Bundessiegermannschaft zu stellen. Die Gerätturnerinnen siegten im Mai (siehe Beitrag im Sport-INFO 1/2009), die Fußballer gewannen das Bundesfinale im September.

Das Vormittagstraining und das Spitzensportfenster wären ohne die **gute Zusammenarbeit mit den Vereinen und Verbänden** nicht realisierbar und effektiv. Auch bei Leistungsschwächen einzelner Kaderathleten oder bei Freistellungswünschen zahlt sich die enge Kooperation aus.
Seit November 2007 ist das Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe vom Deutschen

Fußballbund als **Eliteschule des Fußballs** ausgezeichnet worden.

„Die Eliteschulen des Fußballs, denen die enge Kooperation mit Verein und Verband zu Grunde liegt, sollen in Zukunft ein wesentlicher Baustein sein, um talentierten Mädchen und Jungen die Doppelbelastung von Schule und Leistungssport zu erleichtern. Die Errichtung von Eliteschulen des Fußballs ist ein weiterer Schritt im Sinne einer optimalen Förderung.", erklärte Dr. Theo Zwanziger, Präsident des Deutschen Fußball-Bundes (DFB)
„Eliteschule des Fußballs" ist ein Zertifikat für ein gut funktionierendes Netzwerk von Schule, Leistungszentrum und Verband, das garantiert, dass alle Spitzentalente auf umfassende Hilfe- und Serviceleistungen mit dem Ziel einer parallelen sportlichen und schulischen Karriereförderung zurückgreifen können. Dies zeigt sich zum einen in zusätzlichen Trainingseinheiten im Rahmen des Vormittagsunterrichts, zum anderen in Punkten wie beispielsweise Hausaufgabenbetreuung, Nachhilfe und zeitlich flexibler Klausurtermine."(http://www.dfb.de/index.php?id=501041)

Eliteschule des Fußballs

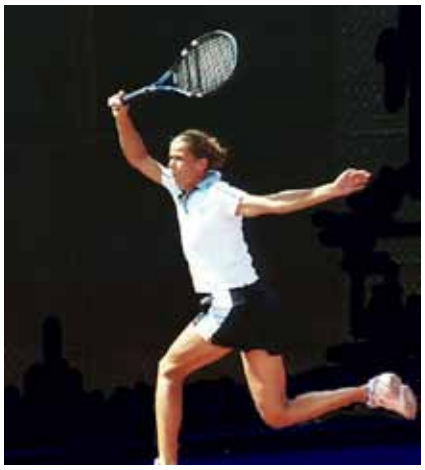
Das Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe hat all diese Maßnahmen erfüllt und arbeitet hierbei in einem Partnerschulverbund mit der Tulla-Realschule und der Eichendorff-Hauptschule zusammen.

Diese Auszeichnung, verbunden mit der finanziellen Förderung des DFB, bedeutet einen weiteren Fortschritt in der Betreuung der jungen Fußballer aber auch der anderen jungen Leistungssportler aus Karlsruhe und Umgebung. Das Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe wird auch in Zukunft bemüht sein, Leistungssport und Schule möglich zu machen und die Bedingungen hierfür jedes Jahr weiter zu verbessern. Dafür müssen Eltern, Schule, Schulbehörde, Vereine und Verbände weiterhin so gut zusammenarbeiten.
Unter anderem haben folgende erfolgreiche Athleten das Otto-Hahn-Gymnasium besucht:

Vormittagstraining im Wildparkstadion des KSC

- dienstags Kl. 5 – 7 durch Trainer des Badischen Fußballverbandes
- donnerstags Kl. 8 – 10 durch Trainer des KSC (7.40 – 9.10 Uhr

- Renate Lingor, u.a. Fußball-Weltmeisterin 2003
- Björn Goldschmidt, Kanu-Weltmeister im Vierer 2007
- Jana Kandarr, Achtelfinale Australian Open
- Severine Pesch, Deutsche Meisterin Judo
- Frank Diefenbacher, Formel 3-Fahrer
- Anton Gavel, slowakischer Basketballnationalspieler
- Patrick Grötzki, Handball Junioren-Weltmeister 2009, Rhein-Neckar Löwen
- Lars Stindl, Fußball Junioren Nationalspieler des KSC



Jana Kandarr

Aktuelle Leistungssportler des OHGs im Schuljahr 2009/10 sind u. a.:

- Sabine Kusterer, Deutsche Meisterin im Gewichtheben
- Svenja Müller, Eiskunstlauf, Bundeskader
- Sabrina Ams, Bundesligaturnerin der TG Söllingen
- Katarina Vuletic, Tanzen, Bundeskader
- Desire Baumert, Nationalkader im Gerätturnen
- Meike Roll, Weltmeisterschaftsteilnehmerin Gerätturnen
- Katja Roll, Nationalkader Gerätturnen
- Sylvia Gayny, Junioren-Vizeweltmeisterin Ju-Jutsu

Katarina Vuletic

Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe
Im Eichbäumle 1
76139 Karlsruhe
Tel.: 0721/133-4556

Schulleiter:
Hanns Jürgen Morath

stellvertr. Schulleiter:
Dr. Andreas Ramin

Leistungssportkoordinator:
Jörg Faustmann

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport zum Thema „Ausdauer“

Ute Kern, DSLV Nordbaden

Zum Thema Ausdauer – meist verstanden als „Grundlagenausdauer“ sind in der Reihe „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“ des DSLV Landesverband Baden-Württemberg folgende Beiträge erschienen:

Heft 11
Geelvink, Julia / Wagner, Kirsten: **Dauerlaufen mit Mädchen:** Dauerlaufen in der Halle (Klasse 8). Leichtathletischer Biathlon und Orientierungslauf (Klasse 10).
Die beiden Unterrichtsversuche liefern eine Reihe von attraktiven Dauerlaufformen, die selbstverständlich auch Jungen ansprechen dürften. Es zeigte sich, dass am Ende der Unterrichtseinheit alle Schülerinnen in der Lage waren, das vorhandene Leistungspotential auszuschöpfen, ihre Laufergebnisse zu verbessern und eine positive Einstellung zum Dauerlaufen zu gewinnen.

Heft 17
Klevenz, Elke: **Triathlon** mit einer 8. Mädchenklasse.
Stang, Christian. **Hinführung zum 2000-m-Hindernislauf** in einer 10. Jungenklasse.
In diesen beiden Arbeiten wird der Versuch unternommen, Ausdauerformen zu erproben, die vom Aufwand und den Anforderungen her gesehen im „normalen“ Klassenunterricht zwar durchführbar sind, aber doch über den allgemein üblichen Rahmen hinausreichen. Die Schülerinnen und Schüler konnten aber in der konzentrierten Vorbereitung und im systematischen Training auf ein besonderes sportliches Ereignis Erfahrungen machen, die für sie – wie die Befragungen ergeben – ein außergewöhnliches Erlebnis darstellen.

Heft 37
Baumann, Isabelle: **Entwicklung der Grundlagensausdauer.** Verknüpfung von Theorie und Praxis im Sportunterricht einer 11. Mädchenklasse.
In dieser Unterrichtseinheit wird die für den Pflichtunterricht in der Kursstufe geforderte Verbindung von Praxis und Theorie am Beispiel der Grundlagenausdauer realisiert. Unterrichtsziel ist – in Absprache mit den Schülerinnen –, nach einer fünfwöchigen Vorbereitung mit Inhalten aus verschiedenen Sportarten eine Stunde Dauerlauf zu bewältigen. Die den Unterricht begleitende Theorie ist in schülergemäßer Form in einem Arbeitsblatt zusammengefasst.

Aus Heft 54
Weber, Stefanie: **Verbesserung der Grundlagenausdauer.** Unterrichtsversuch in einer 6. Klasse.
In dieser Unterrichtseinheit wird versucht, die Verbesserung der Grundlagenausdauer möglichst vielseitig zu gestalten. Das Training beschränkt sich daher nicht auf eine Sportart. Es werden neben abwechslungsreichen Laufformen auch Mannschaftsspiele, gymnastische Elemente und Schwimmen einbezogen.

Aus Heft 58 Mehrperspektivischer Sportunterricht
Busch, Bernhard: Orientierungslauf. Unterrichtsversuch in einer 9. Jungenklasse.
Hier wird dargestellt, wie sich der Orientierungslauf auch an Schulen mit weniger günstigen Bedingungen für die Schüler lernbar und erlebbar machen lässt. In der Abfolge Orientieren in der Halle, auf dem Schulgelände und im freien Gelände werden Stern- und Linienorientierungslauf erarbeitet und durch vielfältige Aufgabenstellungen interessant gestaltet.

Heft 62
Lang, Sigrid: **Vom Nordic Walking zum Skilanglauf-Skating.** Erprobung eines Lehrwegs für die Unter- und Mittelstufe.
In diesem Unterrichtsversuch in einer AG wird eine Möglichkeit zur Einführung der Skating-Technik im Skilanglauf aufgezeigt. Der methodische Weg führt vom Nordic Walking über Inline-Skating mit Stöcken zur Grobform der Zielübung. Dieser Versuch dürfte vor allem für Schulen in Gebieten, wo Skilanglauf möglich ist, von Interesse sein. Die Arbeit kann aber auch Anregungen zur Vorbereitung und Durchführung entsprechender Inhalte im Rahmen eines Skilandheimaufenthaltes bieten.
Anhang: Bauer, Christine: *Konditionsgymnastik mit Musik* in einer 9. Mädchenklasse.
Hier wird eine Bewegungsfolge zur Ausdauerschulung und eine zweckmäßige Übungssammlung zur allgemeinen Kräftigung dargeboten, die vor allem Mädchen ansprechen kann.

Heft 68 – Themenheft: Ausdauer
Renner, Jutta: **Cooper-Test oder 12-Minuten-Schwimmen?** Unterrichtsversuch zur Abiturprüfung.
Erstmals mit dem Abitur 2007 ist der seit Jahren obligatorische 12-Minuten-Ausdauertest (Cooper-Test) nicht nur als Lauftest, sondern auch als Schwimmtest möglich. Der Frage nach der Vergleichbarkeit dieser beiden Anforderungen geht die Verfasserin in diesem Unterrichtsversuch im Neigungsfach Sport nach und zeigt dabei für beide Sportarten zweckmäßige Übungs- und Trainingsformen.
Weber, Stefan: **Triathlon in der Unterstufe.** Vorbereitung und Durchführung in einer 6. Klasse.
Dass der Triathlon auch jüngeren Schülern zugänglich gemacht werden kann und dass sie dafür zu begeistern sind, zeigt dieser Unterrichtsversuch. Die dafür erforderliche Vorbereitung durch attraktive Spiel- und Übungsformen bildet den Schwerpunkt der Arbeit. Dazu werden eine zweckmäßige Möglichkeit der Durchführung gezeigt und ein Vorschlag für die Benotung gemacht.
Anhang: Wuchenauer, Rut: Übungs- und Spielformen zum Schwimmen, Radfahren und Laufen.
Dieser Beitrag liefert weitere Anregungen zum Thema, wobei diese auch im „normalen“ Schwimm- und Lauftraining verwendet werden können.

Die hier aufgeführten Hefte stehen interessierten Kollegen und Kolleginnen in digitalisierter Form (pdf Format auf CD Rom) gegen eine Schutzgebühr von 5.--€ (incl. Porto und Material) zur Verfügung.
Anfragen mit Angabe der Versandanschrift an Ute Kern, Mailto: Ute.Kern@ukmail.de

Statistik 2009

I. Allgemeinbildende Gymnasien

1. Neigungsfach/Profilfach (4. Prüfungsfach)

Bezugsgröße: 940 Abiturienten (620 Schüler [66,0%] und 320 Schülerinnen [34,0%])

Schüler (620)										
	Individualsportarten						Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Cooper	SW-12min	BB	HB	VB	FB
% Anteil	68,2	22,9	8,9		92,9	7,1	12,3	11,1	31,6	45,0
Notendurchschnitt in Punkten	11,8	13,5	12,1		11,3	12,0	13,5	14,4	12,1	13,4
	12,2				11,4		13,1			
	12,4									

Schülerinnen (320)										
	Individualsportarten						Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Cooper	SW-12min	BB	HB	VB	FB
% Anteil	33,7	31,9	24,4	10,0	70,3	29,7	7,5	16,2	69,7	6,6
Notendurchschnitt In Punkten	11,5	12,1	13,4	12,7	9,8	11,5	11,4	13,6	11,3	12,8
	12,3				10,3		11,8			
	11,7									

Theorie (schriftlich) Durchschnitt: 8,2 Notenpunkte

Gesamtdurchschnitt (Praxis): 12,1 Notenpunkte

Gesamtergebnis im Abitur: 10,1

Allgemeinbildende Gymnasien

2. Pflichtfach/Profilfach (5. Prüfungsfach)

Bezugsgröße: 70 Abiturienten (60 Schüler [85,7%] und 10 Schülerinnen [14,3%])
In der **praktischen Prüfung** wurden folgende Sportarten gewählt:

Schüler (60)										
	Individualsportarten						Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Cooper	SW-12min	BB	HB	VB	FB
% Anteil	80,0	15,0	5,0		86,7	13,3	11,9	3,4	33,9	50,8
Noten-durch-schnitt in Punkten	10,3	13,2	15,0		9,5	11,4	12,4	13,0	9,8	12,4
	11,0				9,8		11,5			
	10,9									

Schülerinnen (10)										
	Individualsportarten						Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Cooper	SW-12min	BB	HB	VB	FB
TN	7	1	2		9	1	1	2	5	2
Noten-durch-schnitt In Punkten	5,09,3	15	8,5		9,9	15	15	11,5	13,2	8,5
	9,7				10,4		12,1			
	10,8									

Gesamtdurchschnitt Schülerinnen und Schüler: 10,9 Notenpunkte

II. Berufliche Gymnasien

Pflichtfach (5. Prüfungsfach)

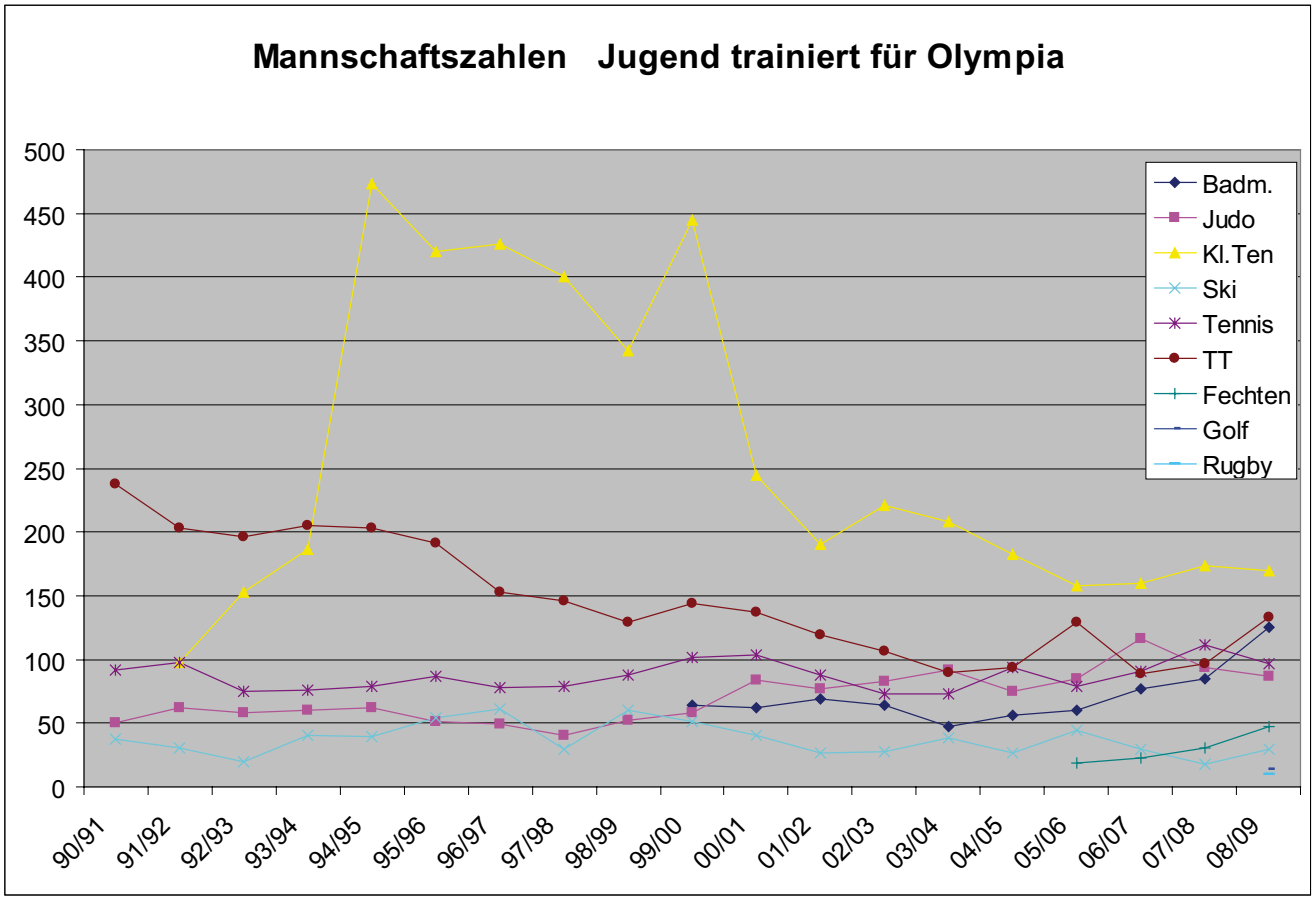
Bezugsgröße: 388 Abiturienten (313 Schüler [80,7%] und 75 Schülerinnen [19,3%])
In der **praktischen Prüfung** wurden folgende Sportarten gewählt:

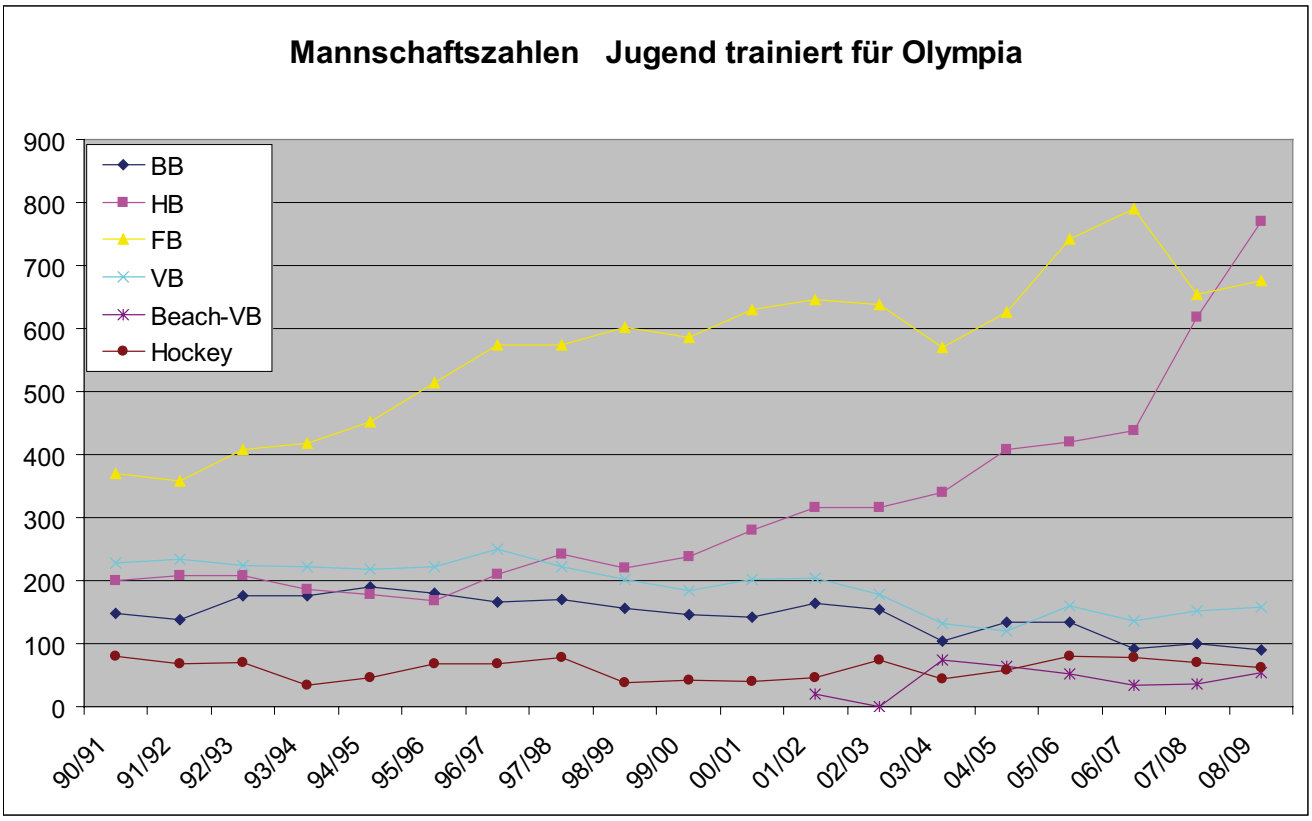
Schüler (313)										
	Individualsportarten						Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Cooper	SW-12min	BB	HB	VB	FB
% Anteil	86,6	9,3	4,1		95,2	4,8	9,0	10,9	26,6	53,5
Noten-durch-schnitt in Punkten	9,9	12,4	13,3		9,7	11,7	12,6	13,1	10,6	12,8
	10,3				9,7		12,2			
	11,0									

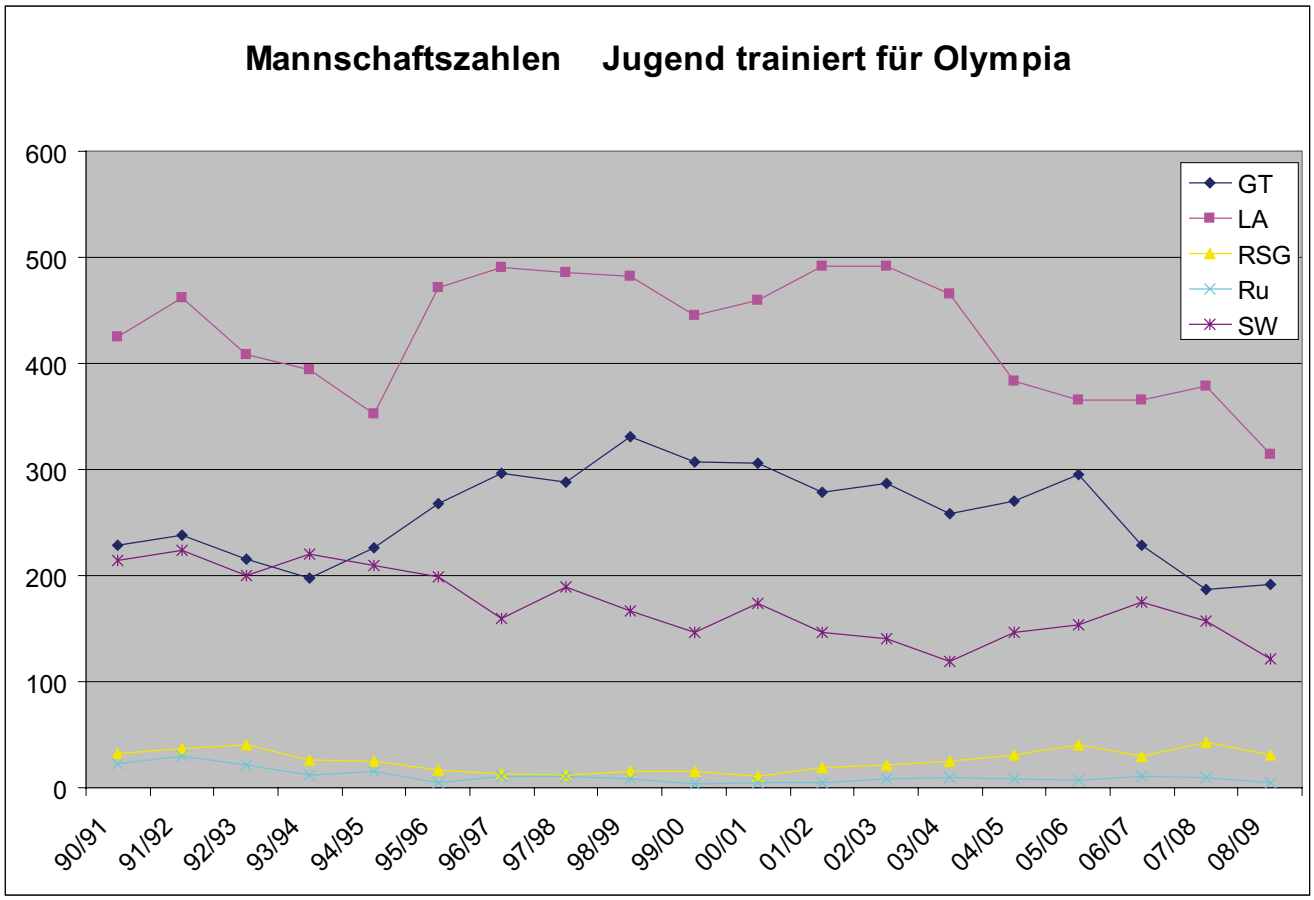
Schülerinnen (75)										
	Individualsportarten						Mannschaftssportarten			
	LA	SW	GT	GY/T	Cooper	SW-12min	BB	HB	VB	FB
% Anteil	49,3	20,0	16,0	14,7	77,3	22,7	9,3	13,3	69,3	8,0
Noten-durch-schnitt In Punkten	8,2	12,6	12,6	10,4	7,3	12,2	9,9	14,2	10,4	12,2
	10,1				8,4		11,0			
	10,1									

Gesamtdurchschnitt Schülerinnen und Schüler: 10,8 Notenpunkte

Jugend trainiert für Olympia Mannschaftsstatistik







Die Fußball-Bundessieger des Otto-Hahn-Gymnasiums Karlsruhe mit ihrem Betreuer Jörg Faustmann

Neue Regeln im Schulvolleyball

J. Gerlach, Landesbeauftragter VB JtfO

Mit Beginn des neuen Schuljahres 2009/10 gibt es im Volleyball Regeländerungen, die teilweise den Spielablauf verändern, die aber auch teilweise für den Schulbetrieb nicht bedeutsam, ja sogar geradezu kontraproduktiv sind, weil dadurch z.B. die Verletzungsgefahr steigen könnte oder die Interaktionsmomente geringer würden.
Die Schulsportkommission des württembergischen Volleyball-Verbandes (VLW) möchte hiermit einerseits die Regeländerungen erklären und gleichzeitig die Umsetzung in der Schule begründet empfehlen bzw. ablehnen. Grundsätzlich muss klar gestellt werden, dass bei offiziellen Schulsportwettbewerben „Jugend trainiert für Olympia" (JtfO) die neuen Regeln gelten müssen._Auch beim Sportabitur müssen sie beachtet werden, da hier auf ein regelgerechtes Spiel geachtet werden muss.
Bei eventuellen Rückfragen zur Auslegung der Regeländerungen können sich Kollegen an Axel Singer, Neuffenstr. 13b, 71116 Gärtringen; Tel.: 07034/22958, wenden.

Änderung 1 Libero
Ab sofort sind zwei Liberi zugelassen, so dass bei einem Verbandsspiel insgesamt 14 Spieler zugelassen sind. Dabei muss folgendes beachtet werden:

- Es dürfen nicht beide Liberi gleichzeitig auf dem Spielfeld stehen
- Sie können ansonsten beliebig eingewechselt werden
- Falls Libero A das Feld verlässt, darf Libero B erst eingewechselt werden, wenn ein abgeschlossener Spielzug mit Punktgewinn einer Mannschaft dazwischen liegt.

Für die **Schule** bedeutet das:
Bei JtfO im WK II und I zugelassen, für den Sportunterricht in der Schule jedoch **nicht empfehlenswert**, da es der pädagogischen Grundidee, die Differenzierung erst spät einsetzen zu lassen und allen Schülern in allen Bereichen zuerst eine gute Grundausbildung zu ermöglichen, widerspricht.

Änderung 2 Spielerwechsel
Die neue Regel besagt, dass nicht der Trainer, wie bisher, einen Spielerwechsel beantragt, sondern, dass die Spieler durch Eintreten in die Wechselzone den Spielerwechsel bei der nächsten Spielunterbrechung automatisch „beantragen".

Für die **Schule** bedeutet das:
Diese Regel kommt erst in den höchsten Ligen des Landes zum Tragen, deshalb ist sie sowohl für den Schulsport als auch für Schulsportwettbewerbe nicht bedeutsam.

Änderung 3 Netzfehler
Kurzgefasst, bedeutet die neue Regel: Netzberührungen sind kein Fehler, außer, wenn innerhalb der Antennen

- das weiße Band der Netzoberkante von einem Spieler berührt wird, der an der Spielaktion beteiligt ist.
- z.B. das Netz nach unten gezogen wird, um dem eigenen Angreifer damit einen Vorteil zu verschaffen.
- ein Gegenspieler behindert wird.

Netzfehler außerhalb der Antennen sowie Netzfehler von Spielern, die nicht an der eigentlichen Spielaktion beteiligt sind, werden nicht geahndet.

Für die **Schule** bedeutet das:
Die neue Regel führt zu unkontrolliertem Sprungverhalten am Netz und erhöht die Verletzungsgefahr. Deshalb sollte die alte Regel (Netz ist Fehler) weiterhin gelten.

Änderung 4 Übertritt
Bisher war es erst ein Fehler, wenn mindestens ein Fuß **ganz** das gegnerische Feld berührte. Die neue Regel besagt, dass der „Übertritt" mit einem beliebigen Körperteil kein Fehler mehr ist, sofern die oben genannte Fußregel eingehalten ist. Im Extremfall kann man also im gegnerischen Feld auf dem Rücken liegen, sofern die Füße in der Luft gehalten werden. Diese Regelauslegung entfällt bei Behinderung eines gegnerischen Spielers.

Für die **Schule** bedeutet das:
Es wird empfohlen, im normalen Sportunterricht sogar den Teilübertritt zu ahnden, damit Disziplin im Absprungverhalten bei Angriff und Block gelernt und eingehalten wird und, um dadurch Verletzungen zu minimieren.

WICHTIGE ZUSATZINFORMATION:
Nach wie vor wird bei JtfO (bis einschließlich RP-Finale) mit der **Deckenregel** gespielt. Diese Regel sollte im Sportunterricht und beim Sportabitur zur Geltung kommen, um längere Spielabläufe zu gewährleisten. Die Regel besagt, dass der von Mannschaft A -nach Beendigung des gegnerischen Angriffs von Mannschaft B- gespielte erste Ball weitergespielt werden darf, auch wenn er die Decke (über dem eigenen Feld) berührt hat.

Neue Regeln im Basketball

Die Umsetzung der FIBA-Regeländerungen 2010/2012 ist verbunden mit der Änderung von Spielfeldmarkierungen, die gerade jetzt, da durch das Konjunkturprogramm zahlreiche Sporthallen saniert werden, bei der Planung unbedingt mit berücksichtigt werden muss. Als Hilfestellung für die Sportfachschaften, die eventuell davon betroffen sind, veröffentlichen wir hier diese Änderungen.

1. Spielfeldgröße
Durch die Regeländerungen 2010/2012 ergibt sich **keine** Änderung der Spielfeld**größe**. Es obliegt dem Veranstalter eines Wettbewerbs festzulegen, welche Spielfeldgröße er in seinem Wettbewerb erlaubt. Die durch die jeweilige Wettbewerbs-Ausschreibung erlaubte Spielfeldgröße kann kleiner sein als die Vorgabe des FIBA-Regelwerks von 28m x 15m.

Alle bisher für Pflichtspiele genutzten Hallen können grundsätzlich auch weiterhin für die Austragung von Pflichtspielen genutzt werden.
Sollte ein Veranstalter einer bisher genutzten Halle die Zulassung entziehen, so kann dies nicht mit den Regeländerungen 2010/2012 begründet werden.

2. Neue Spielfeldmarkierungen in Hallen mit verkürztem Spielfeld
Sämtliche Zeichnungen mit den zukünftig gültigen Spielfeldmarkierungen werden zur Zeit ausschließlich für die Spielfeldmaße 28m x 15m herausgegeben, da dies gemäß FIBA-Regelwerk die Standard-Spielfeldgröße ist.
Die Maßangaben in den Zeichnungen (z.B. der Abstand zwischen Endlinie und Korb oder der Abstand zwischen Korb und Freiwurflinie) gelten unverändert auch für alle Spielfelder, die kürzer als 28m und/oder schmaler als 15m sind. Eine Abweichung von diesem Grundsatz gilt nur bezüglich der Drei-Punkte-Linie (siehe Punkt 4.).

3. Einzeichnen der zukünftigen Drei-Punkte-Linie
Während die aktuell gültige Drei-Punkte-Linie als Halbkreis um den Korb eingezeichnet ist, ist die zukünftige Drei-Punkte-Linie nur als Teilmenge eines Halbkreises, d.h. als Kreisbogen, einzuzeichnen.

Die Drei-Punkte-Linie ist wie folgt definiert:
A. Zunächst ist parallel zur Seitenlinie und mit einem Abstand von 90cm zu ihr eine Linie von der Endlinie in Richtung Mittellinie zu ziehen. In Hallen mit einer Breite von 15m ist diese Linie 2,99m lang.
B. Danach ist ein Kreisbogen mit einem Radius von 6,75m um den auf den Bodenprojizierten Mittelpunkt des Korbes zu ziehen. Dieser Kreisbogen wird beidseitig durch die unter A. definierte Linie begrenzt.
C. An den Schnittpunkten des Kreisbogens mit den beiden Linien ergibt sich jeweils eine Ecke.

4. Drei-Punkte-Linie bei Spielfeldern mit einer Breite von weniger als 15m
Unabhängig von der Breite des Spielfeldes ist **immer** der unter Punkt 3. A. definierte **90cm-Abstand** zwischen der Seitenlinie und dem geraden Teil der Drei-Punkte-Linie vorzusehen.
Hieraus ergibt sich, dass
A. der gerade Teil der Drei-Punkte-Linie umso länger ist, je schmaler die Halle ist;
B. der gerade Teil der Drei-Punkte-Linie umso näher am Korb ist, je schmaler die Halle ist.

Bei **jeder Spielfeldgröße** beträgt (unabhängig von der Breite des Spielfeldes) der Radius des Kreisbogens **immer 6,75m.** Das bedeutet, dass der Punkt der Drei-Punkte-Linie, der sich der Mittellinie am nächsten befindet **immer** 6,75m von dem auf den Boden projizierten Mittelpunkt des Korbes entfernt ist.

5. Klarstellung zur Grenze des Mannschaftsbankbereichs
Die 2m lange Linie, die außerhalb des Spielfeldes den Mannschaftsbankbereich von dem Bereich um den Anschreibertisch trennt, ist im Abstand von 5m **von der Mittellinie** einzuzeichnen. Dies gilt unabhängig von der Länge des Spielfeldes. Die mit 8,95m angegebene Länge des Bankbereichs gilt nur für Hallen mit 28m-Spielfeld. Bei kürzeren Feldern ist auch der Bankbereich entsprechend kürzer.

Weitere Informationen erhalten sie über die Homepage des Deutschen Basketballbundes.
www.basketball-bund.de

Zwei Interessante CDs sind von der Unfallkasse Baden-Württemberg zu beziehen über

hans-joachim. wachter@uk-bw.de

1. Gleitsportarten
Langlaufen, Inline-Skating, Rodeln, Alpine Gleitsportarten

2. Sportunterricht sicher und attraktiv gestalten:
Ballkoordination, Mini-Tramp., Ringen und Kämpfen, Unfallsituationen bewältigen, Cheklisten, Virtuelle Turnhalle

Sicherheit im Schulsport

Schwimmen im Meer und in Badeseen

Hans-Werner Kühn, Fachberater Sport am RPK

Immer wieder erreichen uns Anfragen zur rechtlichen Beurteilung des genannten Themas.

Grundsätzliche Aussage:

DIE LEHRKRAFT HAT DIE AUFSICHTS- UND FÜRSORGEPFLICHT !

Sicherlich hängt die Art der Beaufsichtigung u.a. vom Alter der Schüler ab. So wird man Schülern über 18 Jahren mehr individuellen Freiraum eingestehen als Fünftklässlern.
Trotzdem müssen Schüler unabhängig vom Alter den Anweisungen der Lehrkraft folgen.
Die Lehrkraft muss sich vom tatsächlichen Schwimmvermögen der Schüler überzeugen. Eine Bestätigung der Eltern über das Schwimmvermögen ist nicht ausreichend.
Eltern/Schüler sollten im Vorfeld nach eventuellen Krankheiten / Behinderungen gefragt werden.

Präventive Maßnahmen:

- Wenn DLRG oder Wasserwacht vor Ort, dann über die Anwesenheit der Gruppe informieren. Allerdings enthebt die Einbeziehung Dritter keinesfalls die Lehrkräfte von ihrer Aufsichtspflicht
- Die aufsichtsführende Lehrkraft beobachtet vom Ufer aus
- Sich selbst über Gefahrenquellen klar werden (Untiefen, Strömungen, Felsen, ablandige Winde)
- Die Klasse in Kleingruppen einteilen
- In regelmäßigen Abständen die Vollzähligkeit überprüfen
- Verhaltensregeln besprechen (Abstand vom Ufer, Überhitzung, Tauchen, Springen)

Die verantwortliche Lehrkraft oder zumindest eine Begleitperson muss die Fähigkeit besitzen, im Notfall einen Schüler fachgerecht aus dem schwimmtiefen Wasser zu holen und dann entsprechend Erste Hilfe zu leisten (sog. Rettungsfähigkeit).

Die Regionalteams SPORT an den Staatlichen Schulämtern des RPK

Zum 1.1.2009 wurden die Staatlichen Schulämter wieder aus den Landratsämtern herausgelöst und zu selbständigen Ämtern gemacht. Gleichzeitig wurde die Zahl der Staatlichen Schulämter auf 21 reduziert. Im Bereich des Regierungspräsidiums Karlsruhe bestehen noch vier Schulämter (siehe unten).
Bedingt durch die teilweise massive Konzentration haben sich auch bei den Regionalteams Sport Veränderungen ergeben.

Die Regionalteams Sport decken an den SSA zusammen mit dem für das Fach Sport zuständigen Schulrat folgendes Aufgabenprofil ab:

A) Beratung:
Beratung und Klärung schulsportfachlicher und sportpädagogischer Fragestellungen
Informationsweiterleitung an die Lehrer, Schulleiter, Staatlichen Schulämter, Regierungspräsidien, Eltern, Vertreter außerschulischer Institutionen
Multiplikatorentätigkeit
Beurteilung, Mitwirkung bei Unterrichtsbesuchen und Unterrichtsberatung
Mitwirkung bei Dienstbesprechungen
Betreuung von sportspezifischen Projekten (des KM) - insbesondere auch des KM-Projekts „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“
Schulsportstätten-Beratung

B) Fortbildung:
Die Fortbildung obliegt dem LIS, es koordiniert die Fortbildungen mit den Regionalteamleitern Sport. Für die zentrale Ausbildung und die Multiplikatorenausbildung ist ebenfalls das LIS verantwortlich.

Planung und Durchführung von regionalen und örtlichen Fortbildungen in Abstimmung mit den Regierungspräsidien
Professionalisierung der Sportfachbetreuer der einzelnen Schulen
Schwerpunktbildung bei Fortbildung der fachfremd unterrichtenden Sportlehrkräfte (GS)
Unterstützung und Sicherstellung der Ausbildung der Schulsportmentoren
Mithilfe bei der Suche von Multiplikatoren
Teilnahme als Multiplikatoren an Erlasslehrgängen am LIS
Unterstützung bei Planung und Durchführung schulinterner Fortbildungsveranstaltungen

C) Kooperation:
Zusammenarbeit mit außerschulischen Partnern im Bereich des Sports (Vereine, Verbände, Institutionen) und sportpädagogischen Einrichtungen, Jugendbegleiter, Ganztagesschule. Die regionale Sachkenntnis sitzt vor Ort.
Umsetzung der Initiative Kooperation Schule / Sportverein in Zusammenarbeit mit der Betreuungsgruppe.
Pflege von Sponsoren des KM auf regionaler Ebene in Abstimmung mit Referat 52.
Unterstützung von Wettbewerben auf regionaler Ebene: Bundesjugendspiele, Sportabzeichenwettbewerb.
Mitwirkung bei Initiativen zu Schulsporttagen in den Regionen.
Regionalteamleiter werden in die neue Struktur der Kreisbeauftragten einbezogen.
RT-Leiter sind Partner bei der Kooperation Kindergarten & Verein.

In tabellarischer Form finden Sie hier die Ansprechpartner mit den Aufgabenbereichen der vier Regionalteams im Bereich des Regierungspräsidiums Karlsruhe:

Staatliches Schulamt Karlsruhe
zuständig: Holger Philipp Holger.Philipp@ssa-ka.kv.bwl.de SSA Karlsruhe Tel. 0721/605610-22

Leiter / Mitglied	Adresse/Tel. Schule	e-Mail Schule / privat	Tätigkeit
Michael Piekny 06341/89275	GS Knielingen Eggensteiner Str.3 76187 Karlsruhe 0721-563187	gschule@gsk.teach-online.de MichaelPiekny@gmx.de	**Leiter** Ansprechpartner GS
Ingeborg Henninger 07251/9340708	Markgrafen-Schule GHWRS Mönchsweg 12 76703 Kraichtal 07250-9224-0	info@markgrafen-schule.de ihenninger@web.de	Ansprechpartnerin HS Organisation von Fortbildungstag und Schulsportpräsentation MSG / BSS / GSB
Gerda Desserich 0721/841483	Tulla Realschule Forststr. 4 76131 Karlsruhe 0721-133-4614	gerdadesserich@web.de poststelle@04118333.schule.bwl.de	Ansprechpartnerin RS Kooperation Schule-Verein Fortbildung

Staatliches Schulamt Mannheim zuständig: Frau Schwerdel

Leiter / Mitglied	Adresse/Tel. Schule	e-Mail Schule / privat	Tätigkeiten
Stefan Köhler 0621/754038	Feudenheim – Realschule Neckarstr. 3-4 68259 Mannheim Tel. 0621/293-8420	Feudenheimschule-realschule. direktion@mannheim.de s-c-koehler@web.de	**Leiter** Neuer Bildungsplan Soziales Lernen Evaluation BSS
Katrin Thierfelder	J. Kepler GS K5,1 68159 Mannheim Tel. 0621/72933043	K.Thierfelder@t-online.de	Grundschule Leichtathletik Geräteturnen Multiplikatorin neure BP, Eislaufen
Henning Otterbeck 06201-873854 01794543011	Feudenheim- Realschule Neckarst.4 68259 Mannheim Tel. 0621/754038	H.Otterbeck@gmx.de	Multiplikator neuer BP Realschulen, Schulsportmentoren Große Spiele Turniere
Peter Deffaa	Wilhelm Wundt- Grundschule Belfortstr.45-47 68199 Neckarau Tel. 0621/851392	p.deffaa@web.de	Verkehrserziehung, Schülermentoren, Schwimmen
Timo Haas 06205/306503 0179-4891108	Gerh. Hauptmann Schule Karl- Peter Str. 76 68219 Rheinau Tel. 0621/8026912	TimoHaas@gmx.de	Hauptschule Fußball Multiplikator neuer BP HS Turniere
Bernd Wigand 01775471106	Sandhofen Haupt-und Realschule Tel. 0621/4546162	wigand@worldonlind.de	Hauptschule Schulsportmentoren
Hans Hofrichter 06224/4117	GHS/WRS Leimen	Hans-G.Hofrichter@t-online. de	Bereich Heidelberg
Ingo Appenzeller 07261- 61496	GHWRS Helmstadt- Bargen	suisscheese@t-online.de	Bereich Heidelberg
Gerd Ortlieb 06221/401380	GS Neuberg- Dossenheim	Gerd.Ortlieb@neubergschule. de	Bereich Heidelberg
Jochen Knühl 06251-12133	GHWRS Osterburken	Heike.jochen@t-online. de	Bereich Odenwald
Tina Hess 06267-928242	GHS Seckach	Tina-hess1976@yahoo.de	Bereich Odenwald

Staatliches Schulamt Pforzheim
zuständig: Kurt Habart kurt.habart@ssa-pf.kv.bwl.de
SSA Pforzheim, Standort: Calw, Vogteistr. 42 - 46, 75365 Calw Tel. 07051/160-603

Leiter / Mitglied	Adresse/Tel. Schule	e-mail Schule / privat	Tätigkeit
Gudrun Augenstein	Karl-Friedrich-Schule Inselstr. 5-7 75181 Pforzheim Tel. 07231/39-1077	poststelle@04132949.schule.bwl.de Guro.augenstein@t-online.de	**Leiterin Regionalteam** Koordination aller Bereiche Kooperation Schule-Verein für den Bereich Pforzheim - Enzkreis GSB-Schulen
Peter Schneider	Osterfeld-Realschule Neßlerstr. 10 75172 Pforzheim Tel. 07231/39-2852	poststelle@04118898.schule.bwl.de	Organisation Veranstaltungen
Siegfried Guigas	Carl-Dittler-Realschule Königsbacher Str. 12 75196 Remchingen Tel. 07232 / 372888	poststelle@04165736.schule.bwl.de sguigas@aol.com	Schulsportmentoren-Ausbildung
Karl-Heinz Scheffelmeier	GHWRS Calw Badstr. 26 75365 Calw Tel. 07051/938960	poststelle@04131040.schule.bwl.de k-h.scheffelmeier@t-online.de	Kooperation Schule-Verein für den Bereich Calw
Elisabeth Pollak	GHRS Illingen Schulstr. 7–9 75428 Illingen Tel. 07042/801180	poststelle@04133000.schule.bwl.de	Fortbildungen

Staatliches Schulamt Rastatt
zuständig: Franz Veith Franz.Veith@ssa-ra.kv.bwl.de SSA Rastatt, Ludwigring 7, 76437 Rastatt

Leiter / Mitglied	Adresse/Tel. Schule	e-Mail Schule / privat	Tätigkeiten
Karin Fierhauser-Merkel	Westring 1 76532 Baden-Baden 07221-931241	Karin.Fierhauser-Merkel@baden-baden.de Karinfim@aol.com	**Leiterin** Fortbildung GSB-Schulen
Ursula Stößer	HRS mit WRS Weierweg 15 76473 Iffezheim	poststelle@04143352.schule.bwl.de ulla-stoesser@web.de	Fortbildung
Thomas Fritz	Dr.-Josef-Schofer-Schule Eichwaldstr. 7b 77830 Bühlertal	poststelle@04143133.schule.bwl.de Thomas.Fritz-Hoenig@gmx.de	Fortbildung
Arnold Manz	GHS Sandweier Westring 1 76532 Sandweier	poststelle@04134545.schule.bwl.de arnoldbomanz@aol.com	Kooperation Schule-Verein
Tobias Hörnlen	GHS Schopfloch Schulstraße 14 72296 Schopfloch 07443-170101	poststelle@04160441.schule.bwl.de thoernlen@gmx.de	Kooperation Schule-Verein JtfO Sportstättenberatung Fortbildungen MSG
Gerd Wachs	GS Bildechingen 72160 Horb Tel. 07451 3786	poststelle@04132238.schule.bwl.de Fam-Wachs@t-online.de	GS, Bewegte Schule Fortbildungen
Birgit Kipp	GS Nordstetten 72160 Horb Tel. 07451 2250	Poststelle@04132275.schule.bwl.de	Mitglied, JtfO LA Fortbildungen MSG / GS
Mathias Zeller	RS Freudenstadt 72250 Freudenstadt	schopfi@gmx.de	

Bernd Schneiderat

Zur Person:

1982	Abitur am Max-Planck-Gymnasium Karlsruhe
1983 – 1990	Sport- und Theologiestudium (ev.) an der Universität Heidelberg
1990 – 1991	Zivildienst im Präventions- u. Rehabilitationssport
1991 – 1993	Sportlehrer im Verein bei der TSG Ketsch: Gesundheitssport, Betriebssport, Handball, …
1992 – 1994	Wissenschaftlicher Angestellter am Sportinstitut der Universität Heidelberg
1994 – 1996	Referendariat an der (gewerblichen) Wilhelm-Maybach-Schule Heilbronn
Seit 1996	Lehrtätigkeit an der (kaufmännischen) Johann-Philipp-Reis-Schule Weinheim

Sportliche Tätigkeiten und Qualifikationen im außerschulischen Bereich:

Viele Jahre aktiver Handballspieler

B-Lizenz-Trainer Handball (seit 1989)

Handballtrainer von den Minis bis zur 2. Bundesliga

Verbandsauswahltrainer im Badischen Handballverband (BHV)

Leiter der B-Trainer-Ausbildung (BHV) u. Referent in der Handballtrainerausbildung

Rückenschulleiter

Trainingsleiter Bewegungsbehandlung bei Osteoporose

Sportliche Tätigkeiten und Funktionen im schulischen Bereich:

Organisator von Sporttagen und –turnieren (im Team)

Mentor, Betreuer, Berater von Referendarinnen und Referendaren

Betreuer und Turnierleiter JtfO Handball

Lehrbeauftragter am Sportinstitut der Universität Heidelberg

Referent in der Schülermentorenausbildung

Referent bei Lehrerfortbildungen

Ziele in der neuen Tätigkeit:

Den Stellenwert des Faches Sport an den beruflichen Schulen erhöhen und die Bedeutung von Sport und Bewegung für eine gesunde, nachhaltige Lebensführung verdeutlichen

Die Vielfalt des Sports, die Freude an Sport und Bewegung sowie ihren gesundheitlichen Nutzen (noch) intensiver in den Schulalltag der beruflichen Schulen einbringen: *Die Integration von Sport und Bewegung in den schulischen und beruflichen Alltag trägt in jedem Lebensalter wesentlich zu einer ganzheitlichen und gesunden Persönlichkeitsentwicklung bei.*

Die Kooperation der Sportlehrerinnen und Sportlehrer sowie weiterer Sportexperten an beruflichen Schulen fördern und die Zusammenarbeit mit anderen Schularten und dem Freien Sport verbessern

Bewegungs- und gesundheitsorientierte Angebote an beruflichen Schulen fördern

Interview mit Maike Roll und Desirée Baumert

Georg Zwirner, Fachberater Sport am Regierungspräsidium Karlsruhe

Maike Roll,

Maike Roll ist 16 Jahre alt, Schülerin des Otto-Hahn-Gymnasiums Karlsruhe und startete mit der Deutschen Nationalmannschaft bei den Gerätturn-Weltmeisterschaften, die im Oktober in London stattfanden. Beim Weltcup am 15. Nov. 09 in Stuttgart sicherte sie sich einen überragenden zweiten Platz am Schwebebalken. Im letzten Jahr war sie Deutsche Jugendmeisterin im Mehrkampf, sowie am Stufenbarren, am Balken und am Boden. Sie startet für die TG Söllingen innerhalb der Kunstturnregion Karlsruhe wie ihre Schulkameradin und Trainingspartnerin Desiree Baumert. Die 14 Jahre alte Desiree ist als Olympiakader-Turnerin fester Bestandteil der Bundesligamannschaft der TG Söllingen und eine der besten deutschen Nachwuchsturnerinnen. Beim Herbstfinale des Bundeswettbewerbs Jugend trainiert für Olympia in Berlin war sie beste Einzelturnerin und sicherte sich mit der Mannschaft des Otto-Hahn-Gymnasiums den Bundessieg.

Fragen an Maike Roll und Desiree Baumert:

Wie und in welchem Alter seid Ihr zum Turnen gekommen?

Maike:
Als kleines Kind bin ich immer mit meinem Vater, der selbst turnte, genau wie auch meine Mutter, zu seinen Wettkämpfen mitgefahren. Ich versuchte ihm nachzueifern und habe schließlich mit 5 Jahren in Mühlacker mit dem Turnen begonnen. Mit fast 7 Jahren habe ich nach Karlsruhe gewechselt, da es dort bessere Trainingsmöglichkeiten gab. Man kann sagen, dass dort meine Turnkarriere begann.

Desirée:
Als ich an einmal bei meiner Oma war habe ich die ganze Zeit meinem Kopf auf den Boden gelegt, dann hat mich meine Oma einmal umgeworfen und das war mein erster Purzelbaum. Ich wollte es immer und immer wieder machen. Aber da meine Familie eine Fußballfamilie ist, haben mich meine Eltern zusammen mit meinen Schwestern zum Fußball geschickt .Ich war 5 Jahre alt und gleich bei meinem ersten Fußballtraining habe ich gesagt, dass ich wieder den Purzelbaum machen will. Kurze Zeit später haben mich meine Eltern beim Turnen angemeldet und ich wusste, dass es das Richtige für mich ist. Mit 7 Jahren habe ich dann in Herbolzheim mit dem Leistungssport angefangen.

Welche Trainingsschwerpunkte hat eine Turnerin neben dem Arbeiten am Turngerät?

Maike:
Kraft ist eine sehr wichtige Voraussetzung im Turnen. Man unterschätzt das oft. Es wird jeden Tag Krafttraining gemacht. Hierbei arbeiten wir mit dem eigenen Körpergewicht und ab einem bestimmten Alter auch mit Geräten. Weitere wichtige Schwerpunkte sind Ballett, Trampolin springen, um Elemente zu erlernen, sowie Dehnung.

Auf wie viele Stunden Training kommt man da pro Woche?

Maike:
Ich komme auf 25-30 Stunden Training pro Woche, je nachdem, ob wir gerade eine Wettkampfphase oder Elemente -Training haben. In der Wettkampfphase benötigen wir weniger Zeit.

Desirée:
In den Ferien trainieren wir zweimal am Tag, da komme ich auf ca. 28-30 Stunden in der Woche. Sonst trainieren wir nur montags und donnerstags zweimal.

Wie sieht ein normaler Schultag für Euch aus?

Maike:
Ich fahre etwa eineinhalb Stunden mit der Bahn ins Training. Dann trainieren wir von 8.45 Uhr bis 10.15 Uhr. Anschließend habe ich Schule bis 13 Uhr. Ich esse in der Schulkantine, fahre in die Halle zurück und erledige einige Hausaufgaben. Um 14 Uhr, manchmal auch um 14.30 Uhr, beginnt die 2. Trainingseinheit. Sie geht bis 18 Uhr. Anschließend fahre ich mit der Bahn nach Hause, erledige meine Hausaufgaben und gehe ins Bett. Der Tagesablauf variiert, da wir nicht immer morgens trainieren.

Desirée:
Ich stehe morgens um 5.00 Uhr auf. Nach dem Frühstück werde ich 30 min zum Bahnhof in Appenweier gefahren und dort steige ich dann in den Zug, der eine Stunde nach Karlsruhe fährt. Nach der Schule esse ich in der Mensa und mache bis um 14.00 Uhr meine Hausaufgaben .Um 14.30 Uhr fange ich mit dem Training an und trainiere bis 18.00 Uhr. Dann fahre ich den ganzen Weg wieder zurück .Wenn ich dann zu Hause bin, esse ich und spiele mit meinen Haustieren, danach ist schlafen angesagt .Und dann fängt alles wieder von vorne an.

Wie sehen Eure Trainingsbedingungen in Karlsruhe und Umgebung aus?

Maike:
Vor 2 Jahren wurde in Karlsruhe eine neue Halle, das Rudi Seiter Turnzentrum, gebaut. Die Halle ist nahe bei der Schule, mit der Bahn brauche ich nur fünf Minuten. Dort sind feststehende Geräte. Dies ist auch unser Haupttrainingsort. Zudem nutzen wir in Hohlstunden den Kraftraum im Otto-Hahn-Gymnasium.

Als sportbetonte Schule besuchen viele Leistungssportler das Otto-Hahn-Gymnasium in Karlsruhe. Seit wann besucht Ihr das OHG und wie ist die Unterstützung von schulischer Seite?

Maike:
Ich besuche das Otto-Hahn-Gymnasium seit dem Sommer 2008. Mit der Unterstützung bin ich sehr zufrieden, da es mir meinen großen Trainingsumfang ermöglicht. Ich werde von Fächern befreit und es ist auch kein Problem mehrere Wochen zu fehlen, wenn ich an Wettkämpfen teilnehme, wie zum Beispiel dieses Jahr bei der WM. Die Lehrer sind sehr hilfsbereit und verständnisvoll und stehen mir immer bei Fragen zur Verfügung.

Desirée:
Ich bin seit 2007 auf dem OHG und bin sehr froh, auf dieser Schule zu sein. Die Unterstützung ist einfach hervorragend, natürlich muss dafür auch die Leistung stimmen. Ich würde jedem Leistungssportler das OHG weiter empfehlen.

Wie arbeitet ein Hochleistungssportler während eines längeren Trainingslagers für die Schule?

Maike und Desirée:
Ich frage meine Lehrer bevor ich zum Trainingslager gehe, was in der nächsten Zeit in den einzelnen Fächern ansteht und was ich mir selbst erarbeiten kann. Im Trainingslager habe ich Schulsachen dabei und in meiner freien Zeit erarbeite ich mir den Stoff, soweit es die Zeit zulässt. Zudem habe ich in meiner Klasse jemanden, der mir die gemachten Aufgaben notiert und alle Aufschriebe kopiert. So kann ich den Stoff sehr schnell nachholen, wenn ich vom Trainingslager zurück bin.

Wie sehen Eure sportlichen Ziele für das kommende Jahr aus, was wäre ein sportlicher Höhepunkt in Eurer gesamten sportlichen Karriere?

Maike:
Ich bin seit diesem Jahr bei den Senioren dabei. So ist mein Ziel für das nächstes Jahr mit der Nationalmannschaft bei der EM und WM teilzunehmen, bei den Deutschen Meisterschaften vorne mitzumischen und mich mit meinem Verein in der ersten Bundesliga gut zu präsentieren. Ein Höhepunkt wäre auf jeden Fall Olympia 2012 in London, aber auch bei anderen internationalen Wettkämpfen vorne mit dabei zu sein.

Desirée:
Meine Ziele für das nächste Jahr sind bei der JEM und bei der Jugend-Olympiade in Singapur teilzunehmen. Der Höhepunkt wäre ebenfalls 2012 in London bei dem Olympischen Spielen teilzunehmen.

Habt Ihr schon Vorstellungen, wie es nach der schulischen bzw. turnerischen Karriere beruflich weiter geht? Wäre Turntrainerin eine Option für Euch?

Maike:
Ich weiß noch nicht, was ich später einmal machen möchte. Trainerin zu werden würde mich schon reizen, da ich sehr viel Erfahrung mitbringe, aber hauptberuflich kommt es für mich eher nicht in Frage. Als Hobby würde es mir gefallen.

Desirée:
Ich habe lange darüber nachgedacht, ob ich einmal Turntrainerin werden möchte, bin mir aber noch nicht endgültig sicher.

Welchen Stellenwert hat Eurer Meinung nach das Gerätturnen in der breiten Öffentlichkeit?

Maike:
Durch Fabian Hambüchen wurde das Turnen insgesamt auf jeden Fall populärer. Trotzdem denke ich, dass Turnen in der breiten Öffentlichkeit keinen so großen Stellenwert hat, da es eine sehr komplizierte Sportart ist.

Desirée:
Meiner Meinung nach ist der Stellenwert für das Kunstturnen in Deutschland sehr gering. In Deutschland steht Fußball an der ersten Stelle.

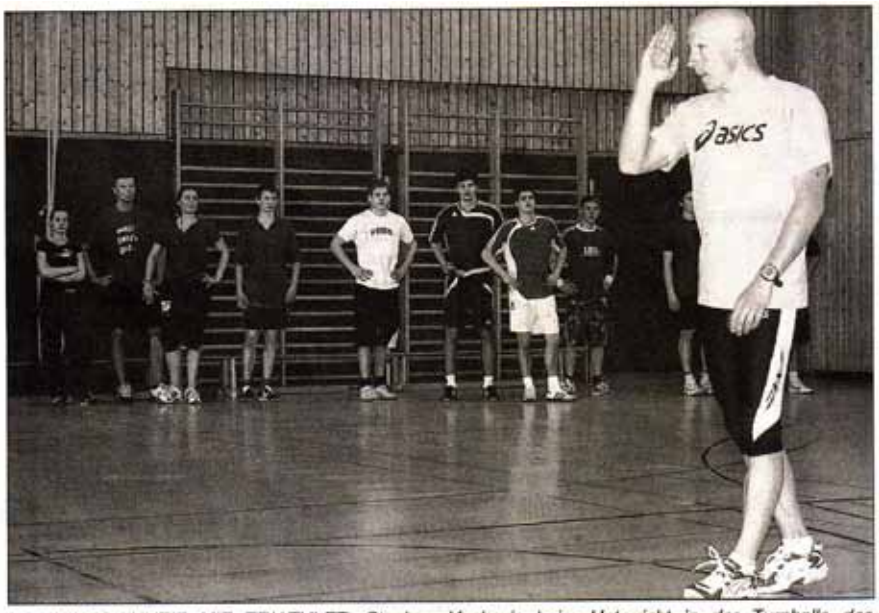
Das Turnen im Sportunterricht kommt nicht bei allen Schülerinnen und Schülern gut an. Was müsste man Eurer Meinung nach am Turnunterricht ändern, um das Turnen in der Schule attraktiver zu gestalten?

Maike:
Meiner Meinung nach ist es schwer Turnen in der Schule für Schüler attraktiv zu gestalten, da im Turnen viele Muskeln angesprochen werden, die man sonst nicht wirklich benötigt. So fällt es „normalen" Kindern oft schwer, Turnelemente zu erlernen.
Man müsste schon im Grundschulalter beginnen, Grundlagen fürs Turnen zu schaffen, um später im Sportunterricht mehr Erfolge erzielen zu können und damit auch mehr Spaß zu haben.

Desirée:
Vielleicht sollte man mit den Schülern mal Dinge machen wie z.B. Trampolin springen, was in Schulsporthallen normalerweise nicht möglich ist. Oder mal einen Ausflug zu einem Wettkampf, wo die erfolgreichsten Turnerinnen und Turner am Start sind, das könnte motivieren.

Desirée Baumert, ©Jasmin Schneebeli-Wochner/www.gymbox.net

BNN Ettligen 2. Februar 2009



TRAININGSEINHEIT MIT TRIATHLET: Stephan Vuckovic beim Unterricht in der Turnhalle des Eichendorff-Gymnasiums. *Foto: kdm,*

Die Chemie stimmte beim Sport

Training mit Stephan Vuckovic im Ettlinger Eichendorff-Gymnasium

Ettlingen (kdm). Es geht auch um Doping, um Gefühle beim Durchrennen der Ziellinie, um Trainingsmethoden oder genauso um den so genannten Cooper-Test, dem sich Schüler im „Sportabitur" stellen müssen. Schüler der 12. und 13. Klasse, allesamt haben sie am Ettlingern Eichendorff-Gymnasium das Neigungsfach Sport belegt, können zunächst Fragen an Stephan Vuckovic stellen, anschließend steht mit dem Triathlon-Silbermedaillengewinner von Sydney ein Training in die Sporthalle an. Dort stellen sich die Schüler dann dem gut einstündigen Trainingsprogramm des 35-jährigen Triathlon-Experten. Dass es zu dem doch ungewöhnlichen Sportunterricht – in Theorie und Praxis – kam, hat unmittelbar etwas mit den Ettlinger Stadtwerken zu tun. Die Stadtwerke sponsern den erfolgreichen Triathleten, der 2007 unter anderem den „Ironman Florida" gewann. Im Gegenzug wiederum verpflichtete sich Vuckovic, in Schulen zu gehen und dort das Interesse für Breiten-Sport wie überhaupt für Bewegung zu wecken. Von „Verpflichtung" im Sinne einer Pflichtveranstaltung war im Eichendorff-Gymnasium übrigens nichts zu spüren. Im Gegenteil. Die Chemie zwischen dem Medaillengewinner, Sportlehrerin Lesley Nuyken und den Schülern stimmte.

Vor allem auch die Art und Weise wie Vuckovic mit ihren Fragen umging, kam bei den Schülern gut an. Beispiel Doping. „Spielen wir den Gedanken daran durch. Was für Konsequenzen hat es, wenn ich dope? Und zwar langfristige Konsequenzen." Nur um an einen Tag besser zu sein als andere und dafür Schäden – auch Gesundheitliche –, die sich die meisten noch gar nicht vorstellen könnten, in Kauf zu nehmen ... – „Nee, das lohnt sich absolut nicht." Ruhig, fast sachlich fällt Vuckovic Antwort aus. Der Mann scheint tatsächlich in sich zu ruhen.

Dank, wie er unmittelbar einräumt, der Silbermedaille. „Das ist das Größte, was ein Sportler erreichen kann: Bei Olympischen Spielen auf dem Treppchen zu stehen." Nein, um Medaillen, womöglich noch bei vergleichbaren Großsportereignissen, geht es bei den Schülern nicht. Dafür aber um Zeiten und Weiten, die direkt in die Sportabinote einfließen.

Dahinter verbirgt sich der Cooper-Test. Innerhalb von zwölf Minuten muss möglichst viel Strecke zurückgelegt werden. So gibt es beispielsweise ab 3 175 Meter (Jungen) 15 Punkte. Alles eine Frage des Trainings. „Grundsätzlich wichtig ist die Basisarbeit, ein breites Fundament zu schaffen", erklärt Vuckovic.

Varianten ins Training einbauen, dem Körper unterschiedliche Reize geben, rät er den Schülern. Was dann folgt, sind Technikübungen, der Triathlet sprich vom „Lauf ABC". Und er staunt. Über die Fitness der Schüler. Die sind voll dabei. Nicht immer findet Vuckovic solche fast schon „idealen Bedingungen" vor. Viele Schüler, auch das hat er bereits erlebt, haben unglaubliche Probleme mit der Motorik. Der „Mangel an Sport" oder einfach nur an „Bewegung" ist unverkennbar. Aber nicht hier in der Sporthalle des Eichendorffs-Gymnasiums. Und weiter geht's mit dem Lauf ABC.

mit freundlicher Genehmigung der Badischen Neuesten Nachrichten